

sg
post
süd **kurier**
regensburg

Ausgabe 1/2026 Januar-Juni

„Tradition ist nicht das Aufbewahren der Asche,
sondern das Weitergeben des Feuers.“

Jean Jaurès

Für alle, die mit Leidenschaft Teil der Mannschaft sind.

Bei der Sportförderung bleiben wir immer am Ball.
Darum unterstützen wir seit Jahren regionale Sportvereine und deren Jugendarbeit.

rewag.de

der Versorger.
REWAG

Das Präsidium berichtet

kurier **post süd**
regensburg

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde der SG Post/Süd,



es ist so weit: Der neue Kurier liegt frisch auf dem Tisch. Und er ist wieder voll von Berichten und Neuigkeiten aus unserem Verein. Der Kurier ist nicht nur wertvoll, um innerhalb des Vereins in Verbindung zu bleiben. Er führt auch eindrucksvoll vor Augen, wie vielfältig unsere SG Post/Süd ist. Und ebenso, wie lebendig unsere Abteilungen sind und mit wie viel Herzblut so viele Mitglieder richtig viele Aktionen auf die Beine stellen, zusammen anpacken und mitmachen.

Dabei konzentrieren sich unsere Abteilungen nicht nur auf den bloßen Sport. Es wird darüber hinaus eine lebendige Gemeinschaft gepflegt – auch über die Abteilungsgrenzen hinaus, beispielsweise beim gemeinsamen Wandern. Und es gibt wertvolle Angebote wie „Ball & Team“, bei dem Kinder ab dem Grundschulalter spielerisch an verschiedene Ballsportarten herangeführt werden: Wichtig gerade zu einer Zeit, in der motorische Fähigkeiten bei Kindern aufgrund eines geänderten Freizeitverhaltens abnehmen.

All das kann nur geschehen, weil Ihr alle mit dabei seid und mitmacht. Vielen herzlichen Dank dafür und für die tolle Gemeinschaft, in der wir uns alle wiederfinden dürfen!

Ich wünsche Euch allen einen schönen Sommer und zur rechten Zeit erholsame Urlaubstage.

Herzliche Grüße,

*Euer Präsident
Dr. Thomas Burger*



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

kurier
ONLINE



www.postsued-regensburg.de



www.facebook.com/postsuedrgb



www.instagram.com/sgpostsuedregensburg/



Wir trauern um unser Mitglied

Josef Reitberger † 14.04.2026

*Wir gratulieren
unseren Jubilaren
Januar - Juni 2025*

60 Jahre

Dr. Christoph Häusler
Andrea Maier
Judith Schmidt
Bernhard Schneeberger
Wolfgang Siegmar
Monika Sterl

Monika Hois
Christa Kammermayer
Edmund Omlor
Marianne Rau
Rolf Schmitz
Helga Hankowetz
Christa Hesl
Christl Löffler
Dr. Norbert Mittermaier
Gerlinde Neff
Jochen Wahnschaffe
Elfriede Zenger

65 Jahre

Susanne Kroll

70 Jahre

SHelmut Bauer
Hedi Dengg
Dieter Frick
Christina Hertenberger-Wunschel
Martha Weinzierl-Eicher
Günther Zoth

75 Jahre

Peter Dombrowe
Marianne Glinewski
Willibald Griebel
Undine Guggenberger
Marlis Kasüske
Gerhard Lippl
Maria Parzefall
Ursula Reitmeier
Edelgard Schaidinger

80+ Jahre

Willi Geßl
Bernhard Schießl
Monika Bartl
Herbert Epner
Hans Hopp
Anneliese Igl
Marlene Schweiger

85+ Jahre

Heidrun Hochmuth
Ingeborg Tausendpfund
Hans Weigl
Gerhard Bornschlegl
Helga Martan
Sturmhart Schindler
Waltraud Schütz
Ursula Brebaum
Rudolf Dechant
Erwin Simmel
Irmgard Wankerl
Elisabeth Cieplik
Peter Kleiner
Maria Reisinger
Otto Wolf

90+ Jahre

Ruth Penning
Fritz Ratzesberger
Josef Reitberger
Margarete Schluttenhofer
Arno Hochmuth

sg
post
süd
regensburg

INFO der Geschäftsstelle

Neue Bankverbindung ???

Sonstige Veränderungen ???

Umgezogen und neue Anschrift ???

Wir bitten Euch, uns Änderungen (Bankverbindung, Adresse, Namensänderung, Telefon, E-Mail...) umgehend mitzuteilen.
Gerne per Mail an: sg@postsued-regensburg.de

WIR SUCHEN DICH

Unterstütze uns beim Verteilen unserer Vereinszeitschrift

- Einfach unter deinen Vereinsfreunden,
- bei Abteilungs- & Trainingskollegen
- oder Nachbarn in deinem Ort

sg
post
süd
regensburg

Kontakt: redaktion@postsued-regensburg.de
oder melde dich in der Geschäftsstelle

**FLOHMARKT
FÜR SPORT - UND
SPIELSACHEN**

SAVE THE DATE

Sonntag, 22.11.2025
Vereinshalle der SG Post/Süd

Nach dem großen Erfolg des letzten Jahres möchten wir auch dieses Jahr wieder einen Flohmarkt für Sport- und Spielsachen veranstalten.

Kurz vor Weihnachten vielleicht eine gute Idee, noch Geschenke für den Adventskalender, Nikolaus oder Weihnachten zu erhalten – oder die Möglichkeit zu nutzen, „ausranigiertes Spielzeug“ zu verkaufen.

Tische (1,70*0,70m) können (in begrenzter Menge) gestellt werden, die Standgebühr beträgt 10 €, die Anmeldung ist begrenzt und kann ab sofort erfolgen. Nähere Infos erfolgen zu gegebener Zeit und werden auch auf unserer Homepage veröffentlicht. Ihr könnt Euch gerne in der Geschäftsstelle vormerken lassen.

Gerne nehmen wir auch wieder Spielzeugspenden entgegen, die im Vorfeld in der Geschäftsstelle abgegeben werden können. Der Erlös kommt unserer Kinder- und Jugendarbeit zugute.

Infos, Anmeldung und Tischvergabe über unsere Geschäftsstelle:

Tel: 0941-920520 (Mo-Mi: 10-12 Uhr, Do 16-18 Uhr)
E-Mail: sg@postsued-regensburg.de

Herzlich Willkommen bei der SG Post/Süd Regensburg

Cilia Abdullatif	Katarina Kinas
Milan Elsner	Andrey Kinas
Heidi Hafner	Karin Kitzinger
Ariana Högel	Franziska Klose
Mathias Hornung	Raphael Krinner
Anton Korell	Felix Kupfer
Vincent Korell	Julius Kupfer
Rahel Ndreka	Isabella Lengdobler
Moritz Pfister	Siglinde Mahnet
Nino Pfister	Anton Meier
Michael Schwarz	Franziska Mißalla
Heike Baumann	Luise Mißalla
Theo Baumgartner	Stefanie Moritz
Magdalena Braun	Vera Muff
Marlene Anna Bummer	Tobias Müller
David Colucci	Lea Neumann-Arnold
Hedi Dengg	Adrian Perez Appl
Haizea Friedrich Velasco	Agata Prandi
Klara Fürst	Moritz Roth
Josef Grötsch	Leonard Schantz
Valentin Häring	Emma Schlosser
Matthias Hörnig	Mara Schlosser
Hanna Korbel	Finn Schubart
Georg Lohner	Mira Schulze
Abiel Ndreka	Charlotte Schwarzwald
Fridolin Otzen	Oskar Schwarzwald
Paul Petermann	Paul Selmeier
Jamie Vida Sarajlic	Emilia Spinelli
Timo Strauß	Lilo Steinkamp
Ema Turtkovic	Matthias Stingl
Adi Turtkovic	Stefan Veleviski
Elias Winkler	Michaela von Necker
Luzia Ameganvi-Kangni	Platon Vostrov
Luca Bachmeier	Jonas Wittmann
Niko Bogner	Larysa Yevlakhova
Bastian Böhm	Malena Zölch
Simon Dextl	Elisabeth Brenner
Luis Dunger	Maja Daubenspeck
Richard Faßler	Johanna Diener
Rita Fuchs	Chris Ebbinger
Rafael Halawa	Angela Eckl
Frida Kaatz	Leonardo Erlacher
Marlis Kasüske	Laura Finder
Parth Kava	Przemyslaw Christof Gadek
Barbara Kesik	Sebastian Gerbsch

Stefan Hauser	Dilan Klllogjri
Lukas Kuchler	Susanne Mielich
Georg Lesk	Felix Mielich
Laura Lintl	Yara Mustafa
Elias Maihorn	Wolfgang Pelzer
Frantisek Nekuza	Monika Plischke
Bernd Onkelbach	Bhavya Ishi Rai
Christian Schinner	Namya Ishi Rai
Philipp Seidl	Laura Rudhart
Max Spangler	Moritz Schierenbeck
Lukas-Elias Markus Stein	Ben Schindler
Julian Wolfertstetter	Leo Schindler
Isabelle Bergmann	Sieglinde Wallach
Liam Birchler	John Weber
Fynn Bolek	Lukas Weigert
Younis Danzer	Marina Zilch
Viola Diewald	Emilia Bruckmeier
Nora Dirmeier	Adam Burow
Maurits Domscheit	Franziska Diefenthaler
Maximilian Geißler	Paul Eidenschink
Fritzi Gesner	Aylin Eutermoser
Leo Gietl	Melissa Eutermoser
Maria Groll	Martin Eutermoser
Olha Hahych	Christine Fehlner
Adrian Kaib	Benedikt Fischer
Dominik Karl	Sara Naz Islam
Richard Knaute	Carlotta Kalteis
Frederik Krammel	Lukas Kettelhodt
Benedikt Lohmeier	Hanna Klinger
Magdalena May	Elisabeth Lochstedt
Elisabeth Plötz	Anton Pranjic
Kristina Pollinger	Johannes Scheffler
Lea Schuster	Lukas Schiener
Lukas Schuster	Marlene Scholz
Maximilian Seidl	Fabian Schreiber
Isabelle Selmeier	Michael Schütz
Lorenz Sotier	Theo Ströhl
Julia Straube	Om Preetam Valasa
David Weinzierl	Dominik Vantroba
Nathalie Blanck	Mara von Scheffer
Lisa Bogner	Stephan Woll
Leopold Gerner	Rahul Aggarwal
Stefanie Graf	Florian Nowy
Betty Hale	Julian Spitzer
Johannes Hugo	Matthias Wagenstaller

Präsident Dr. Thomas Burger blickt auf ein erfolgreiches Vereinsjahr zurück

Delegiertenversammlung der SG Post/Süd am 28.05.2026



„Die SG Post/Süd, einer der größten Breitensportvereine Regensburgs, ist für die Zukunft gut aufgestellt“, resümierte Präsident Dr. Thomas Burger, auf der Delegiertenversammlung der SG Post/Süd. In der gut gefüllten Ver-

einshalle beim Sportpark am Kaulbachweg ließen das Präsidium und die Delegierten gemeinsam das vergangene Jahr Revue passieren.

In seinem Bericht über die Aktivitäten des vergangenen Jahres griff Thomas Burger ein paar besondere Schlaglichter auf. So ist laut Thomas Burger das Vereinsangebot „Ball & Team“, ein im Januar 2026 in Leben gerufenes Angebot für Kinder ab dem Grundschulalter, in dem Kinder spielerisch und altersgerecht an verschiedene Ballsportarten herangeführt werden, besonders zu loben. „In unserem Verein ist uns die Förderung von Kindern sehr wichtig, denn manche Kinder haben inzwischen sogar Schwierigkeiten, einen Ball zu fangen“. Weiter zeigt sich Thomas Burger hoffnungsvoll, dass die SG Post/Süd vielleicht in naher Zukunft zwei neue Abteilungen gründen kann. „Das zeigt, dass in unserem Verein so einiges passiert“, sagte Thomas Burger. Die Lebendigkeit der SG Post/Süd sieht man laut Burger vor allem in der Arbeit der einzelnen Abteilungen. „Manche unserer Abteilungen gehen aber auch nach außen und vernetzen sich über Sportarbeitsgemeinschaften oder andere Aktionen mit Regensburger Schulen, zum Beispiel die Handballabteilung oder die Schachabteilung“, Burger weiter. Um den Austausch auch zwischen den einzelnen Mitgliedern der verschiedenen Abteilungen zu fördern, fand im April der erste abteilungsübergreifende Post/Süd-Wandertag statt. Eine sehr gelungene Unternehmung, wie Thomas Burger hervorhob. Als weitere vereinsübergreifende Veranstaltung kündigte Thomas Burger das 40-jährige Vereinsjubiläum an, das die Post/

Süd am 25.9.2026 mit einem Fest am Vereinsgelände feiern wird. Vor 40 Jahren schlossen sich der Post-SV Regensburg und die Turn- und Sportgemeinde Regensburg-Süd zur SG Post/Süd zusammen.



Auf den Bericht des Präsidenten folgte der Kassenbericht des Schatzmeisters Robert Wingerter. Der Verein stehe laut Schatzmeister auf soliden finanziellen Füßen. Sehr zufriedenstellend waren auch die Ergebnisse der Kassenprüfung, die, wie der Kassenprüfer Thomas Zeilhofer berichtete, ohne Beanstandung gewesen seien. Die Präsidiumsmitglieder Dr. Christoph Häusler und Peter Bornschlegl berichteten zum Thema „Zukunft Sportpark Kaulbachweg“. Hier geht es um die Neuordnung der Verträge zwischen der Stadt, dem Jahn und der SG Post/Süd zur langfristigen gemeinsamen Nutzung des Sportparks. Es wurde berichtet, dass sich die drei Akteure gemeinsam um Bundesmittel in dem Programm „Sanierung kommunaler Sportstätten“ beworben haben, jedoch in der ersten Tranche ohne Erfolg. Man hoffe auf die zweite oder dritte Tranche, um das Funktionsgebäude grundsanieren zu können, so Burger. Vizepräsident Josef Zweck gratulierte abschließend Thomas Burger zur Wahl zum Oberbürgermeister und dem Kassenprüfer Thomas Zeilhofer zur Wahl in den Stadtrat. Thomas Burger beschloss die harmonisch verlaufene Delegiertenversammlung mit einem Dank an das Präsidium für die gute Zusammenarbeit, an den Schatzmeister und an die Kassenprüfer für die aufwändige und sorgfältige Prüfung der Finanzunterlagen und an die Delegierten für ihr zahlreiches Erscheinen.

Weihnachtsspende der Regensburger Apotheken



Regensburger Apotheken ist es ein besonderes Anliegen, sich direkt vor Ort für die Menschen in Regensburg zu engagieren. Mit dem Motto „Bewegung statt Bildschirm“ wollten 32 Apotheken mit der Weihnachtsspende 2025 ein Zeichen für nachhaltige Gesundheitsförderung setzen.

Zehn Regensburger Sportvereine freuten sich nach einem Bewerbungsverfahren über eine Spende von insgesamt 10.000 Euro für besonders Engagement in der Kinder- und

Jugendarbeit. Und unsere SG Post/Süd war dabei! Präsident Dr. Thomas Burger durfte die Spende von 1.000 Euro symbolisch entgegennehmen. Unterstützt würde die Aktion vom Sportamt der Stadt Regensburg.

Wir schließen uns den Worten von Frau Birgit Specht (Königsapotheke, Sprecherin der Regensburger Apotheken) an: „Sport im Verein stärkt nicht nur den Körper, sondern auch Teamgeist, Selbstbewusstsein und soziale Kompetenzen – wichtige Werte, die Kinder und Jugendliche heute mehr denn je brauchen.“ **„Herzlichen Dank für diese Spende!“**

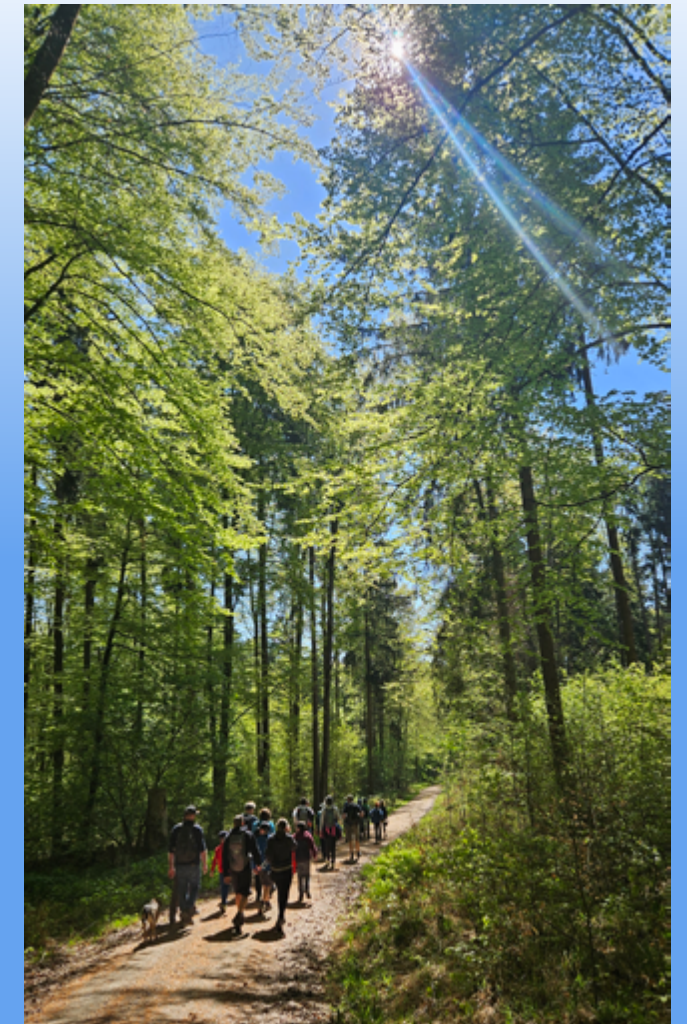
Erste Post/Süd-Gesamtvereinswanderung: ein rundum schönes Erlebnis!



Über 20 bestens gelaunte und hoch-motivierte Wanderer brachen bei strahlendem Frühlingswetter neugierig zur ersten abteilungsübergreifenden Wanderung unseres Vereins auf. Die im Präsidium geborene Idee einer solchen Wanderung wurde von Sa(Biene), Präsidiumsmitglied und Mitglied der Fitness-Abteilung,

akribisch ausgearbeitet, mehrfach getestet und geleitet. Die Gruppe setzte sich aus Mitgliedern von fünf Abteilungen zusammen. Das war besonders schön, denn ein Ziel dieser Aktion war, dass sich die Mitglieder unseres Vereins auch über ihre Abteilungen hinaus kennenlernen und Kontakte knüpfen können.

Los ging's am Sonntag, den 26. April 2026 um 10 Uhr in Eilsbrunn. Der Weg führte uns zunächst auf einem Höhenzug Richtung Bruckdorf, dann entlang der Schwarzen Laber bis Alling und weiter auf der anderen Seite des Flüsschens wieder auf einem Höhenzug durch lichten Buchenwald. Nach einer Picknickpause ging es nach Hardt zurück zur Laber und wieder an ihr entlang nach Schönhofen. Schließlich kamen wir über den Katzenpfotenweg und den Alpinen Steig zurück zum Ausgangs-



punkt nach Eilsbrunn. Nach diesen 16,5 km setzten wir uns gerne noch beim Röhl in den Biergarten zum Stärken und gemütlichem Plaudern zusammen.

Nach einhelliger Meinung aller Teilnehmer war dies eine sehr gelungene Auftaktveranstaltung für eventuell zukünftige abteilungsübergreifende Wanderungen. Alle haben die abwechslungsreiche Tour durch zartgrüne Buchenwälder, entlang des Wasserlaufs und über Höhenzüge mit herrlichen Ausblicken genossen. Alles war dabei, sogar ein Gipfelkreuz! Es hat allen großen Spaß gemacht, und auch die Unterhaltung kam nicht zu kurz.





Das Präsidium gratuliert Präsident Dr. Thomas Burger zur Wahl zum Oberbürgermeister der Stadt Regensburg

Sanierungsträume



Vertreter von Post/Süd und des Jahn trafen sich mit Bundestagsabgeordneten, um über eine Sanierung unseres Funktionsgebäudes zu sprechen.

Von unserem Präsidium nahmen Dr. Thomas Burger, Peter Bornschlegl und Dr. Christoph Häusler teil, um sich mit den Abgeordneten Peter Aumer, Dr. Carolin Wagner und Stefan Schmidt auszutauschen.

Die drei Abgeordneten sagten zu, sich für die Einwerbung von Fördermitteln zur Sanierung des Funktionsgebäudes einzusetzen.

FUTSAL – viel mehr als nur Hallenfußball!



Futsal ist Trend in Deutschland, und auch die SG Post/Süd Regensburg setzt auf diese moderne Sportart, die immer beliebter wird und weltweit an Bedeutung gewinnt: Wir möchten gern eine Futsal-Abteilung gründen und suchen Futsal-Begeisterte!

Was ist Futsal?

Kurz gesagt: 5 gegen 5, viele Tore und Action ohne Pause!

Das Wort Futsal ist ein Akronym, das sich aus den Begriffen für Hallenfußball in der spanischen Sprache zusammensetzt: aus Fútbol Sala wird Futsal. Entstanden ist diese offizielle FIFA-Variante des Hallenfußballs bereits in den 1930er Jahren in Südamerika und begeistert seitdem weltweit immer mehr Menschen. Vor allem in Spanien ist Futsal ein beliebter Breiten- und Publikumssport. Schon seit 1989 existiert dort auf Vereinsebene eine separate Profiligen: die Liga Nacional de Fútbol Sala (LNFS). In Deutschland wurde 2006 der Deutsche Futsal-Bund (DFuB) als nationaler Fachverband für Futsal in Deutschland gegründet. Die Futsal-Bundesliga bildet seit 2021 die höchste Spielklasse. Das erste offizielle Futsal-Länderspiel der deutschen Nationalmannschaft fand am 30. Oktober 2016 gegen England statt (die deutsche Nationalmannschaft hat gewonnen...).

Wir suchen Dich!

Für die kommende Spielzeit 2026/27 möchte die SG Post/Süd Regensburg eine Futsal-Abteilung gründen. Wir suchen interessierte Spielerinnen und Spieler in und um Regensburg, um eine Mannschaft aufzubauen. Alle, die Freude an dieser schnellen und kreativen Hallensportart haben oder sie kennenlernen wollen, sind herzlich willkommen!

Eine Teilnahme an der Futsal-Bezirksliga Oberpfalz ist geplant. Das Training beginnt unmittelbar nach den Sommerferien im September und findet zunächst im 14-tägigen Rhythmus vermutlich immer am Sonntag um 10:00 Uhr morgens statt. Spielberechtigt sind grundsätzlich Spieler, die das 18. Lebensjahr vollendet haben. Als Trainer konnte Markus Giesecke verpflichtet werden, der selbst in Spanien Futsal gespielt hat und bereits als Spielertrainer für den Futsal Club Regensburg aktiv war. Er ist unter der Handynummer 0151/10117917 auch via WhatsApp erreichbar.

Interessierte können gern zu einem zu einem ersten Probetraining am Sonntag, 27.09.2026 um 10 Uhr vorbeikommen, ein Weiteres ist für Oktober geplant. Nähere Informationen und Termine hierzu werden auf der Homepage www.post-sued-regensburg.de rechtzeitig veröffentlicht.

Freude am Fahren lernen

Fahrschulbayer

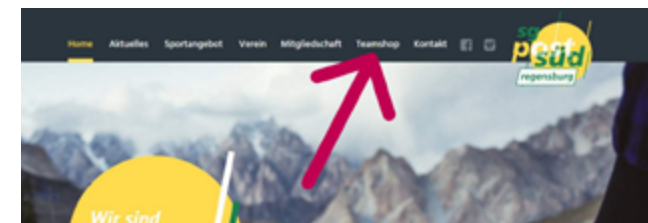
Fahrschulbayer GmbH
Clara-Schumann-Str. 1 • 93049 Regensburg
Tel. 0941 64089898 • Mobil 0151 24124048
info@fahrschulbayer.de
www.fahrschulbayer.de

Deine Fahrschule in Regensburg – alle Klassen –

Vereint in Farbe und Geist: Entdecke unsere unseren Online-Teamshop und repräsentiere deinen Verein!



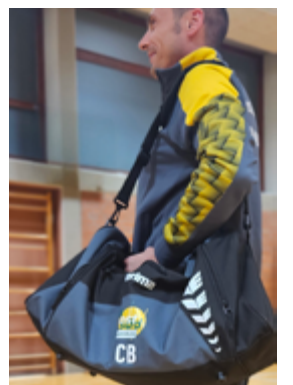
Zusammen mit Sport Hartl aus Oberndorf/Bad Abbach hat die SG Post/Süd einen Teamshop eingerichtet. Ein Teamshop ist ein individuell für unseren Verein bereitgestellter Online-Shop. Ihr findet den Link zum Shop auf unserer Homepage in der oberen Menüleiste:



In diesem Online-Teamshop könnt Ihr bequem von zuhause aus viele praktische Dinge für Euer Training und auch für die Freizeit bestellen - von Badeschlappen über Sporttaschen bis hin zu Socken. Alle Produkte sind natürlich mit dem Post/Süd-Logo versehen.



Besonders ans Herz legen wollen wir Euch die Vereinskleidung. Die Wahl ist auf die schöne Teamlinie Evostar von erima gefallen. Für jeden ist etwas dabei: Kapuzenjacken, Poloshirts, T-Shirts, Trainingsjacken, Trainingshosen usw. Neben der Farbkombination gelb-grau stehen auch die Kombinationen schwarz-weiß und schwarz-anthrazit zur Auswahl. Unser Logo und unser Vereinsname SG Post/Süd Regensburg sind immer aufgedruckt. Zusätzlich könnt Ihr den Namen Eurer Abteilung und Eure Initialen aufbringen lassen.



Ihr könnt individuell bestellen oder eine Sammelbestellung in der Abteilung machen. Ein einheitliches Outfit kommt uns allen zugute und stärkt unsere Verbundenheit untereinander und zu unserem Verein SG Post/Süd!

Schaut gleich mal rein in den Teamshop!
<https://www.postsued-regensburg.de/verein/vereinskleidung>

Zweimal Edelmetall bei den bay. Crosslaufmeisterschaften

22.2.2026. Regensburg erlebte am vergangenen Sonntag reibungslos vom SWC Regensburg ausgerichtete Bayerische Meisterschaften im Crosslauf. Auf dem anspruchsvollen Rundkurs am Rande des Baggersees konnten auch unsere jungen Nachwuchsläufer voll überzeugen.



Bei den Schülerinnen W14 kämpfte sich Franka Borgmann auf der kräftezehrenden Strecke in 11:25 ins Ziel. Einen Jahrgang höher landete Charlotte Müller in 10:45 min. auf Platz zwölf und konnte sich in der Mannschaftswertung über die Bronzemedaille freuen.

Platz 12 erlief sich auch Anna-Lina Endemann in der U 18 in 17:21 min.

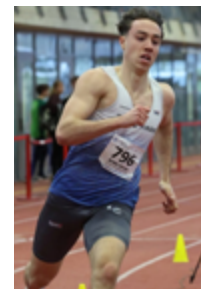
Erfolgreicher Hallenauftritt in München und Fürth

Bei den Nordbay. Hallenmeisterschaften in Fürth feierten die jungen Leichtathleten der SG Post/Süd einen gelungenen Saisonanstand.

In den AK 13 verbesserte sich Annemarie Kühnlein im 60-m Sprint auf starke 8,70 sec. und belegte damit Platz zwei. Ebenfalls einen Platz auf dem Stockerl erkämpfte sie sich über die 800 m, in 2:46,17 belegte sie Platz drei. Zudem kam sie noch auf den 5. Platz im 60m-Hürdenlauf in sehr guten 10,91 sec.



Franka Borgmann steigerte sich in der AK 14 im 800m-Lauf auf sehr gute 2:41,57 sec. (Platz 7). Auch über die 60m-Hürden konnte sie mit ihrer Zeit von 10,95 sec. zufrieden sein. Charlotte Müller (AK15) belegte in guten 10,79 sec. Platz 11 über die Hürden und erzielte 9,19 sec im 60m-Sprint



Bei den südbay. Meisterschaften in München verbesserte sich 400-m Läufer Vinzenz Reindl auf 51,19 sec. (Hallen-PB). Zwei Wochen später bei den Bay. Hallenmeisterschaften belegte er mit der für ihn ungünstigen Innenbahn Platz 6 (51,10 sec.,)

Nach vielen Anläufen gelang es der 4x200 m-Jugendstaffel mit Philipp Krieg (zusammen mit Anton Wiedmann, Christoph und Oliver Paulus) heuer endlich den langersehnten Titel des Bay. Meisters zu holen. In 1:32,23 bestätigten sie nochmals die DM-Norm für Sindelfingen deutlich.



Auf dem sehr guten siebten Platz landete in der M15 Jonas Aldehni in 9:14 min. in seinem allerersten Wettkampf für die SG Post/Süd.

Bei der männlichen U20 war die Regensburger Dominanz geradezu erdrückend.

Hinter Meister Liam Parker (LG Telis Finanz) erreichten vier Einheimische das Ziel, darunter Niko Endemann als sehr starker vierter in 12:50 min. Zudem gab es für ihn den Bay. Meistertitel in der Mannschaftswertung.



Am Ende des sechsstündigen Mammutprogramms dankte BLV Vizepräsident Willi Wahl dem Ausrichter SWC und seinem Helfer/Innenstab für die reibungslose und gute Ausrichtung der Landesmeisterschaften bei echt crossigen Außenbedingungen



Seit über 50 Jahren Ihr kompetenter und zuverlässiger Partner in Sachen **Buchführung, Jahresabschlüsse** und **Beratung** für Gewerbetreibende, Freiberufler, Landwirte und Vereine. **Steuererklärungen** für Unternehmer, Arbeitnehmer, Rentner und Pensionäre.

Steuer- und Rechtsberatung
aus einer Hand

in den Schwerpunkten

- Vermögensübertragung/Nachfolgeplanung
- Testamentsgestaltung und Erbfall
- Gestaltung von Verträgen

Markus Küster
Rechtsanwalt/Steuerberater

Ziegetsdorfer Str. 109, 93051 Regensburg
Telefon 0941/92051-0 Fax 0941/92051-10
www.kuester-stb-ra.de kanzlei@kuester-stb-ra.de

Eine Woche nach den Landesmeisterschaften fand in der Werner-von-Linde-Halle das Münchner Hallenmeeting Munich indoor statt. Mittelstreckler Niko Endemann schaffte über 800m mit 2:00,28min eine neue persönliche Hallenbestzeit und verfehlte damit die Zwei-Minuten-Schallmauer nur hauchdünn.

Saisonauftakt für die U12



Am Samstag den 21.03.2026 hatten die ersten Athleten der U12 Ihren Saisonauftakt beim internationalen Hallensportfest Oberpfalz – Tschechien in der neuen Leichtathletikhalle am Sportpark Ost.

Am Start waren Christian Schleicher in der M11 und Magdalena Hautmann in der W11. Für beide war es das erste Hallensportfest überhaupt.

Christian Schleicher konnte dabei einen beachtlichen dritten Platz über 50m (8,27 Sek.) erzielen, zudem verbesserten sowohl Christian Schleicher als auch Magdalena Hautmann Ihre Bestleistungen über 800m.



Fun-in-athletics - Kinderleichtathletik-Hallenwettkampf

Nach zweijähriger Pause stand am Sonntag, den 22. März, für die Kinder der SG Post/Süd der Hallenwettkampf Fun-in-athletics in Bad Kötzing an. Mit insgesamt sechs Teams in den Altersklassen U8, U10 und U12 war der Verein stark vertreten und konnte sich über mehrere Podestplätze freuen.

Der abwechslungsreiche Wettkampf forderte die Kinder in verschiedenen Disziplinen, wie z.B. Standweitsprung, Dreierhop, Flatterball, Zielwurf, Ball-Verlege-Staffel, Hindernissprint, Standstoß oder Speed-Bounce konnten die Athletinnen und Athleten ihre Sprungkraft und Schnelligkeit unter Beweis stellen und wichtige Punkte für ihre Teams sammeln. Beim Flatterballwurf war vor allem die richtige Technik gefragt, während der Zielwurf ein hohes Maß an Genauigkeit erforderte und definitiv die größte Herausforderung darstellte.

Den Höhepunkt des Wettkampfes bildete traditionell die Grand-Prix-Staffel, bei der noch einmal alle Teams mit vollem Einsatz antraten, sich gegenseitig lautstark anfeuerten und für eine tolle Stimmung in der Halle sorgten.

Bei der abschließenden Siegerehrung gab es viel Grund zur Freude. Mit großer Begeisterung, Teamgeist und Einsatzfreude erkämpfte sich das U8-Team „Rennmäuse“ einen hervorragenden 3. Platz und kann sehr stolz auf die Einzelleistungen sein.

Saisonauftakt für die U12

Der Werfertag am 29.3. in Regensburg war für unserer Athleten wieder der Einstieg in die Freiluftsaison. Auch wenn die Temperaturen nicht optimal für die Werfer waren, purzelten jede Menge persönliche Bestleistungen.

Die Leistungen im Einzelnen:

Männer

Leonard Gehrman
Diskus (2 kg) 34,23m - Platz 2
Speer (800g) 44,90m - Platz 1 (PB)
Kugel (7,26kg) 10,26m - Platz 2

U20

Sophie Walser
Kugel (4kg) 10,42m - Platz 1 (PB)
Diskus (1kg) 31,59m - Platz 1 (PB)
Speer (600g) 25,47m - Platz 2

Hannah Melczer
Speer (600g) 25,34m - Platz 3
Diskus (1kg) 30,79m - Platz 2 (PB)

U16

Johanna Moritz
Kugel (3 kg) 4,89 m
Speer (500g) 18,20 m

U14

Julian Moritz
Kugel (3kg) 5,54m (PB)
Speer (400g) 19,94m (PB)



In der Altersklasse U10 war die SG Post/Süd gleich mit drei Teams am Start. Besonders erfolgreich in dem starken Teilnehmerfeld waren die „Rennsemmeln“, die sich mit einer tollen Gesamtleistung den 3. Platz sicherte. Die beiden weiteren Mannschaften belegten die Plätze 8 (Schnelle Raketen und 10 (TurboSchuhe), sammelten aber ebenfalls wertvolle Erfahrungen und zeigten eine bemerkenswerte Leistungen.

Auch in der U12 war die SG Post/Süd zwei Mal vertreten – und das äußerst erfolgreich. Die „Wellenreiter“ erreichten einen starken 3. Platz und standen damit auf dem Stockerl. Den ersten Platz konnte den „Gipfelstürmern“ keiner nehmen. In allen Disziplinen erzielten sie überragende Leistungen und freuten am Ende über den Tagessieg.

Neben den sportlichen Erfolgen stand vor allem der Teamgedanke im Vordergrund. Die Kinder unterstützten sich gegenseitig, feuerten einander an und zeigten großen Zusammenhalt.



Bayerische Langstaffel-Meisterschaften in Rödental

Bei den Nordbay. Hallenmeisterschaften in Fürth feierten die jungen Leichtathleten der SG Post/Süd einen gelungenen Saisonanfang.

In den AK 13 verbesserte sich Annemarie Kühnlein im 60-m Sprint auf starke 8,70 sec. und belegte damit Platz zwei. Ebenfalls einen Platz auf dem Stockerl erkämpfte sie sich über die 800 m, in 2:46,17 belegte sie Platz drei. Zudem kam sie noch auf den 5. Platz im 60m-Hürdenlauf in sehr guten 10,91 sec.

Franka Borgmann steigerte sich in der AK 14 im 800m-Lauf auf sehr gute 2:41,57 sec. (Platz 7). Auch über die 60m-Hürden konnte sie mit ihrer Zeit von 10,95 sec. zufrieden sein.

Charlotte Müller (AK15) belegte in guten 10,79 sec. Platz 11 über die Hürden und erzielte 9,19 sec im 60m-Sprint

Bei den südbay. Meisterschaften in München verbesserte sich 400-m Läufer Vinzenz Reindl auf 51,19 sec. (Hallen-PB). Zwei Wochen später bei den Bay. Hallenmeisterschaften belegte er mit der für ihn ungünstigen Innenbahn Platz 6 (51,10 sec.,)

Nach vielen Anläufen gelang es der 4x200 m-Jugendstaffel mit Philipp Krieg (zusammen mit Anton Wiedmann, Christoph und Oliver Paulus) heuer endlich den langersehnten Titel des Bay. Meisters zu holen. In 1:32,23 bestätigten sie nochmals die DM-Norm für Sindelfingen deutlich.

KiLa Mannschaftswettbewerb in Essing



Der erste Freiluft-Kinderleichtathletik-Wettkampf 2026 fand bei den Sportfreunden Essing statt. Herrliches Frühlingswetter machte Laune fürs Laufen, Springen und Werfen.

Mit fünf Teams gingen die Kinder der SG Post/Süd Regensburg an den Start und absolvierten erfolgreich Disziplinen wie Hochweitsprung / Hochsprung, Ballwerfen, Hindernissprintstaffel und die abschließende Biathlonstaffel.

In der U10 waren unsere „Rennsemmeln“ unschlagbar. Platz 5 und 11 belegten unsere fantastischen „Schnellen Raketen“ und unsere kämpferischen „TurboSchuhe“.

In der U12 siegten die „Gipfelstürmer“ haushoch. Die „Wellenreiter“ erzielten mit tollen Einzelleistungen den 5. Platz.



Bahneröffnung in Eschenbach am 02.05.2026

Traditionell ist der Wettkampf in Eschenbach die Freiluftsaisonöffnung für viele Leichtathleten. Das seit vielen Jahren stark besetzte Sportfest fand heuer erstmalig nicht am 01.05. sondern einen Tag später statt.

Auch von der SG Post/Süd Regensburg waren einige Sportler in verschiedenen Altersklassen bei sehr guten Wetterbedingungen am Start. Etliche von Ihnen konnten dabei mit neuen persönlichen Bestleistungen in die neue Saison starten.

Als jüngster war Konrad Hautmann, eigentlich noch für die U10 startberechtigt, in der U12 am Start. Mit persönlichen Bestleistungen über 50 Meter und 800 Meter war es ein gelungener Saisonauftakt.



Christian Schleicher trat in der M11 an, zeigte sehr solide Leistungen mit persönlichen Bestleistungen im Weitsprung und Schlagballwurf. In der W11 waren Magdalena Hautmann und Laura Högl am Start. Beide konnten Ihre persönlichen Bestleistungen über 50 Meter, im Weitsprung und im Schlagballwurf nach oben schrauben.

Auch die Nachwuchssportler:innen der U14-U18 unserer Abteilung waren mit guten Leistungen stark vertreten.

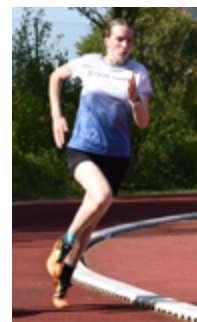
In der U14(W13) ging Annemarie Kühnlein in drei Disziplinen an den Start. Über 75m siegte sie deutlich in 10,51sec,

auch über 60mH konnte sie mit einer neuen PB von 10,57sec den ersten Platz holen. Auch der Weitsprung mit einer neuen Bestweite von 4,43m und Platz 2 konnte sie zufriedenstellen.

Eine Altersklasse höher, in der wU16(W15) war Charlotte Müller zweimal am Start. Über 80mH konnte sie den 4. Platz in 14,12sec erlaufen. Im Weitsprung erreichte sie Platz 7 mit einer Weite von 4,21m.

Selbe Altersklasse, diesmal die Jungs, mU16(M15) ging Paul Pohl in drei Disziplinen an die Startlinie. Über 100m konnte er Platz3 in einer Zeit von 13,08sec erzielen. Über 300m, die nur von Sportlern der m/w15 gelaufen werden dürfen, wurde er Erster in einer sehr guten Zeit von 42,52sec. Auch im Weitsprung klappte es ganz gut und Paul verfehlte nur um Haaresbreite die 5m-Marke, mit einer Weite von 4,95m(PB) und Platz 5.

In ihrem ersten Wettkampf auf der Bahn ging in der weiblichen U18 Franziska Klose über 100 und 200m an den Start.

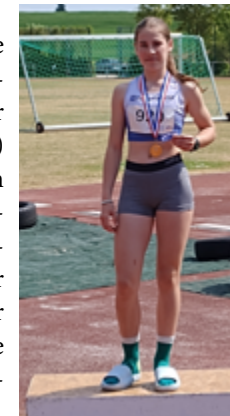


Im 100m Lauf konnte sie mit einer tollen Leistung von 13,50sec den sechsten Platz und auch gleich die B-Norm für die Bayerischen Meisterschaften erzielen. Nach langer Wartezeit bis zum 200m Start war es nicht einfach die Spannung hochzuhalten; die Aufgabe wurde aber souverän gelöst und mit einem tollen zweiten Platz in 27,88sec wurde ein langer Wettkampftag abgeschlossen.

Oberpfalzmeisterschaften im Block-Mehrkampf

Anfang Mai stand für einige unserer jungen Nachwuchssportler wieder die Oberpfalzmeisterschaft im Block-Mehrkampf in Burglengenfeld auf dem Terminplan. Schon mal vorweg, es sollte ein erfolgreicher Tag mit vielen Podestplätzen werden.

Am Start waren Annemarie Kühnlein(W13/U14), Franka Borgmann (W14/U16), Charlotte Müller (W15/U16) und Paul Pohl (M15/U16) alle im Block Lauf. Bei guten äußeren Bedingungen, konnten teils deutliche Verbesserungen in den einzelnen Disziplinen erzielt werden. Für Charlotte und Paul war es auch einer der letzten Block-Mehrkämpfe, da sie nächstes Jahr einer anderen Altersklasse angehören.



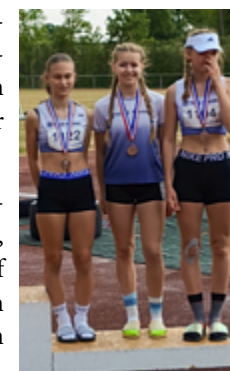
Mit einer Gesamtpunktzahl von 2319 Punkten und toller Leistung im Ballwurf und Weitsprung, konnte Annemarie den ersten Platz und somit den Titel der Oberpfalzmeisterin erzielen.

Platz fünf und gute 2003 Punkte standen am Ende des Wettkampfs für Franka zu Buche, die heuer im ersten Jahr der W14 mit 100m und vor allem 80mH, mit anderen Abständen klar kommen musste.

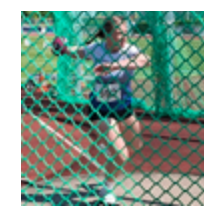
Ein sehr guter dritter Platz mit 2140 Punkten für Charlotte Müller, die im Hürdenlauf in einem guten dreier Rhythmus durchkam und einem kämpferischen 2000m Lauf. Dies war auch die erneute Qualifikationsleistung für die Bayerischen Block-Mehrkampfmeisterschaften im Juni in Pfaffenhofen.

Paul konnte sich über einen hervorragenden zweiten Platz mit 2143 Punkten freuen, der unter anderem durch gute Leistungen im Ballwurf und über 2000m zustande kamen.

Gemeinsam mit ihren Teamkolleginnen der LG Telis Finanz, Anna Stöckl, Hanna Wolfsteiner, Sophie Markgraf und Johanna Jakomet konnte sich Charlotte noch über den 3. Platz in der Teamwertung freuen.



Diskuswurf beim Germeringer Leichtathletik-Meeting



Beim Leichtathletik-Meeting (Bayerntop WA-Cat F) in der Cewe Arena des SV Germering am 9.5.2026 waren in diesem Jahr Sophie Walser und Hannah Melczer im Diskuswerfen in der wU20 am Start. Auch wenn die beiden mit etwas

1. KILA Kreisschülerrunde



Am 13.05.2025 fand wie in den Vorjahren auch heuer wieder eine Kreisschülerrunde der Kinderleichtathletik am Weinweg statt.

Die SG Post/Süd Regensburg präsentierte sich mit insgesamt sechs Mannschaften und 38 Athletinnen und Athleten. Unsere Jüngsten in der U8 traten mit einer Mannschaft als „Rennmäuse“, die U10 sogar mit drei Mannschaften als „Rennsemmeln“, „Turboschuhe“ und „schnelle Raketen“ und die U12 mit zwei Mannschaften als „Gipfelstürmer“ und „Wellenreiter“ an.

Insgesamt waren bei dem vom SWC Regensburg ausgerichteten Wettkampf über 200 Kinder aus sechs Vereinen am Start. In einem etwas eingekürzten Programm, das aus einer Sprungdisziplin (Stab-, Ziel und Zonenweitsprung oder Zonenweitsprung), der Hindernissprintstaffel und der Biathlonstaffel bestand, schlugen sich die Mannschaften der SG Post/Süd Regensburg wacker. Auch das Wetter spielte trotz der Eisleitungen mit. So war es zwar kühl aber durchgängig trocken.

Unsere „Rennmäuse“ der U8 waren in dem Teilnehmerfeld nicht zu schlagen und holten sich den Tagessieg.

In der U10 sammelten die „schnellen Raketen“ wertvolle Erfahrung. Für den Großteil des Teams war es der erste KiLa-Wettkampf. Die „Turboschuhe“ ließen etliche der 14 gemeldeten Mannschaften hinter sich und zeigten durchweg sehr starke Leistungen. Den Tagessieg holten sich unangefochten unsere „Rennsemmeln“.

In der U12 konnten die Mannschaften der SG Post/Süd Regensburg die straken Vorleistungen nicht ganz bestätigen. Die Wellenreiter landeten auch hier in einem starken Teilnehmerfeld auf Platz 5 und die „Gipfelstürmer“ knapp hinter dem Treppchen auf Platz 4.

Neben den erzielten Leistungen zeigten die Athletinnen und Athleten der SG Post/Süd Regensburg wie auch etliche engagierte Eltern einen großen Zusammenhalt über die Mannschaften und Altersklassen hinweg.



Telis Challenge

Am Samstag, 19. April ging es bei zuerst trockenen Bedingungen für Jonas Aldehni an seinen nächsten Start. Vor dem Start ging ein Regengebiet durch, das eine Verschiebung des Starts notwendig machte. Leider waren die Bedingungen zum Start der 2000m der AK M15 noch von leichten Regen und Wind geprägt, was Jonas aber nicht hinderte, seine vor gut vier Wochen erzielten Leistung nochmal um ca. 10sec auf 6:51,23 und erneut Platz 1 zu verbessern.

Nachwuchsleichtathleten



Am 16.05.2026 fand in Arnstorf das Schülersportfest statt. Mit dabei waren auch einige Nachwuchsleichtathleten der SG Post/Süd Regensburg, für die es darum ging Erfahrung zu sammeln und sich mit der Konkurrenz aus Niederbayern zu messen. Bei schwierigen, wechselhaften und ungemütlichen Wetterbedingungen sprangen einige erwähnenswerte Leistungen heraus.

Mit Laura Högl, Magdalena Hautmann, Arwa Bazouz und Lilli Sobczyk waren in der W11 sogar vier Athletinnen am Start. Sie erzielten ein gutes Mannschaftsergebnis im Dreikampf mit den Plätzen 9, 10, 12 und 14 in einem großen Teilnehmerfeld. Auch im 800m-Lauf schlugen sich die Athletinnen wacker.

Trotz eines optimierungsbedürftigen Wechsels kam die Staffel der oben genannten Athletinnen in einem gemischten Teilnehmerfeld mit Platz drei auf das Treppchen. Bei nur sehr knappen Abständen wäre hier sogar noch mehr möglich gewesen.

Leonardo Carrasco schaffte es in der M12 gleich zweimal auf das Treppchen. Reichte seine Leistung im Dreikampf immerhin zu Platz 3, war er über die 800m nicht zu schlagen und holte sich den Tagessieg.

Konrad Hautmann erwischte in der Altersklasse M9 insbesondere im Weitsprung nicht seinen besten Tag und musste sich im Dreikampf mit einem Platz im Mittelfeld zufrieden geben. Im 800m-Lauf reichte es mit Platz 4 nur knapp nicht für das Podest.



Oberpfalzmeisterschaft Berglauf in Premberg

Bereits Ende Mai war es wieder soweit und Oldie Andi machte sich bei fröhlichen Temperaturen auf den Weg zu den Oberpfalzmeisterschaften im Berglauf nach Premberg bei Teublitz. Dort ging es wie immer bei der gut organisierten Veranstaltung des TV Burglengenfeld vom Dorfstadl über den „Anger“ aus der Ortschaft hinauf in den ersten steilen Anstieg zum Aussichtspunkt Seeberg. Diesen konnte man leider nicht genießen und es ging weiter über welliges und steiles Terrain bis zu ersten leichten Bergabpassage. Auch diese war „schnell“ vorbei und ab da ging es praktisch nur noch bergauf über weitere Ortsteile ins Ziel zum Münchshofener Gipfelkreuz.

Den hohen Temperaturen etwas Tribut zollend, war das Tempo in diesem Jahr nicht so schnell. Trotzdem konnte sich Andi nach ca. 6,2km und ca. 207Hm über einen tollen 15. Gesamtplatz und dem ersten Platz und somit Oberpfalzmeister in der Altersklasse M55 in 30:32min freuen



Tennis: Glückwunsch Sigrun



Foto (von links): Sigrun Wieand, Otto Bauer, Sabine Henn

Beim ersten Sandplatzturnier der Saison in Karlsfeld am See konnte Sigrun Wieand in der Altersklasse Damen 60 mit einer souveränen Leistung überzeugen.

Das S2-Turnier war mit vielen Ranglistenspielerinnen sehr stark besetzt. Trotzdem gelang es Sigrun die ersten beiden Spiele mit 6:1/6:0 gegen Holter Trine (DRL85) und 6:0/6:1 gegen Hein Sabine (DRL 37) klar für sich zu entscheiden. Das Halbfinale gegen Zambo Gundis (DRL 73) konnte sie letztendlich dann auch mit 7:6/6:0 klar gewinnen.

Erst im Finale musste sie sich Sabine Henn (RL 9) mit 0:6/5:7 geschlagen geben.

Senioren sport 1. HJ 2026

Die Tanzfreudigen mussten nach den Weihnachtsferien nicht lange auf die erste Tanzstunde warten. Gleich am ersten Mittwoch des neuen Jahrs ging es wieder los. Und auch die Gymnastikstunde schloss sich tags darauf an. Die Bewegungsfreude der Seniorinnen ist ungebrochen. Durchschnittlich 35 Personen nehmen an den Tanzstunden, und rund 20 Personen an den Gymnastikstunden teil, wobei ein Großteil in beiden Gruppen aktiv ist.

Der erste Höhepunkt war die Faschingstanzstunde mit fantasievollen Masken und einem fröhlichen Zusammensein nach der Tanzstunde bei Krapfen, Sekt und Orangensaft. Leider hatte Reiner die CD mit der gewünschten Auftanzmusik vergessen, so dass wie immer mit dem „Pente-Pente“-Reigen begonnen wurde.



Am 1. April war uns nicht nach Aprilscherz: es gab eine wichtige und ernsthafte Angelegenheit zu regeln: Abteilungsverammlung mit Neuwahl des Vorstandes. Wie gewohnt fand diese nach der etwas verkürzten Tanzstunde statt. Mit 32 wahlberechtigten Anwesenden war die Versammlung gut besucht.

Der neue Vorstand setzt sich folgendermaßen zusammen:



Abteilungsleiterin:	Christa Sendlbeck
stv. Abteilungsleiterin:	Brigitte van Loon-Beer
Kassiererin:	Inge Islinger
Schriftführerin:	Lisa Freitag
Delegierte:	Christine Stich, Martina Lausch, Sigrud Ullmann
stv. Delegierte:	Anna Mundula Klemp, Gerlinde Neff, Reiner Freitag
Gerätewartin:	Angela Stark

Nur fünf Wochen nach den Osterferien fand der gemeinsame Ausflug von Tanz- und Gymnastikgruppe statt. (Fast) pünktlich um halb zehn fuhr der Bus mit 44 froh gestimmten Leuten nach Amberg. Dass uns der Bus nicht in die Innenstadt bringen durfte (Fußgängerzone!), erwies sich durchaus nicht als Nachteil. Der Weg vom Busparkplatz beim ehemaligen Gartenschau Gelände in die Innenstadt führte uns

idyllisch an der Vils entlang und gewährte einen wunderbaren Blick auf die Amberger „Stadtbrille“, wo sich die beiden Bögen des Wassertorbaus in der Vils spiegeln. Im Zentrum angekommen, hatten wir Zeit, um uns ein wenig umzusehen und die Marktstände zu begutachten, bevor wir uns das Essen im Bierhaus Schlodererbräu schmecken ließen. Dank Vorbestellung und guter Organisation waren wir um 13:00 Uhr pünktlich für die Weiterfahrt nach Freystadt am Bus.

Im Ziegencafe der Familie Deß im Dorf Richthof bei Freystadt wurden wir von der Chefin, Maria Deß, herzlich mit Akkordeonmusik und ihrem „Hoflied“ empfangen, bevor sie uns durch den Ziegenstall führte und ihren Werdegang erzählte.



Im Anschluß an die Führung durften wir uns im Cafe Kaffee und Kuchen schmecken lassen und konnten auch Ziegenmilch probieren. Satt und zufrieden machten wir uns gegen 16:00 Uhr auf den Heimweg, der uns wegen Staus auf der Autobahn zwar nicht so schnell, dafür aber auf neuen und teilweise noch nicht bekannten Wegen zurück zum Vereinsheim brachte.

Lisa Freitag

Termine:

Tanzen: Jeden Mittwoch, 9:30 - 11:00 Uhr
Gymnastik: Jeden Donnerstag, 13:30 - 13:30 Uhr
Sommerferien: 3. Aug. – 11. Sept.

Fitness feiert Weihnachten



Auch wenn sie nun schon einige Monate zurückliegt, wollen wir an unsere Weihnachtsfeier erinnern. Es ist inzwischen eine schöne Tradition, dass die Sportlerinnen und Sportler der Fitness-Abteilung das sportliche Jahr mit einer gemeinsamen Weihnachtsfeier abschließen. Wie immer hatten die Mitglieder gute Laune und eine Menge Leckereien für das Buffet mitgebracht.

Das Team der Trainerinnen sagt auch auf diesem Weg nochmal allen ein herzliches Dankeschön für die großzügigen Geschenke! Und natürlich ebenfalls danke an die Tennisabteilung dafür, dass wir zum wiederholten Mal das Tennishäuschen nutzen durften!

Es wird bunt im Dojo

Vor zwei Jahren, am 10. Mai 2024, wurde unsere Karate- und Kobudo-Abteilung gegründet. Neben der bekannten fernöstlichen Kampfkunst der „leeren Hand“ wird auch die seltener gelehrt Kampfkunst mit japanischen Waffen zum Training angeboten. Initiator und Trainer Andi Beckmann – Träger des 2. Dan im Shorin Ryu Oshukai Karate und 2. Kyu im Kobudo – leitet seither zweimal wöchentlich das Training für Kinder und Erwachsene. Auch abseits der Matte engagiert er sich stark dafür, die Abteilung lebendig und attraktiv zu gestalten.

Dank einer tollen Ausstattung – von Gewichten und Schaumstoffwaffen über Bruchtestbretter bis hin zu unserem Trainingsdummy „Bob“ – ist jede Einheit anders und sorgt für reichlich Abwechslung.

Der Erfolg spricht für sich: Mittlerweile begeistern wir mehr als 50 Mitglieder in unserer Abteilung. Ein tolles Wachstum, das wir natürlich auch gut begleiten möchten. Damit Einsteiger wie Fortgeschrittene betreut und gefördert werden können, unterstützen inzwischen Cosima Eckl, Alex Aigner, Leon Christl, Alexander Tarsia und Peter Listl tatkräftig und ehrenamtlich bei den Trainings.

Was in kleinem Kreise begann, ist herangereift, wobei wir uns freuen, dass das Kernteam unserer Abteilung in der Abteilungsversammlung im April 2026 wieder gewählt wurde.



Foto (Peter Listl): Abteilungsleiter Andreas Beckmann (4.v.r.), stv. Christian Schmirl (r.) - Trainingshelfer: Cosima Eckl (4.v.l.), Alex Aigner (m.), Alexander Tarsia (5.v.r.) und Peter Listl (3.v.l.)

Doch was bedeutet diese stetige Entwicklung ganz praktisch für unseren sportlichen Alltag? Werfen wir gemeinsam einen Blick auf die Matte, um das Gefühl eines echten Trainingsabends einzufangen:

Ein Erwachsenentraining im Regensburger Oshukai Karate

Mittwoch, kurz nach 18 Uhr. Wir sitzen im Seiza, dem Fersensitz, als der Senpai (hochrangigster Schüler) mit klarer Stimme die kurze Meditation mit dem Wort Mokuso einleitet. Dieser Moment der Stille lädt dazu ein, den Alltag beiseite zu schaffen und die Aufmerksamkeit auf das Geschehen im Jetzt zu lenken. Der Boden ist weich, nimmt die Verbeugungen gegenüber unseren Lehrmeistern und Mittrainierenden dankend an. Danach lockern, aufwärmen, dehnen: kreisende Hüften, Schulterrollen, Stand öffnen, Atem tief in den Bauch. Jedes Training ist anders, das Fundament bleibt aber und wird in den Grundtechniken eingeschliffen. Wieder und wieder üben wir Fauststöße, Blocktechniken, Tritte und Stände. Meine Oberschenkel melden sich, der Schweiß läuft mir übers Gesicht, doch der Rhythmus der Gruppe trägt

mich. Es geht um den ständigen Wechsel aus Entspannung und plötzlicher, maximaler Anspannung – die Kraft kommt nicht aus dem Arm, sondern wird explosiv aus der Hüfte generiert. Im zweiten Teil laufen wir Kata, die überlieferten Formabläufe, die die Grundtechniken in einen dynamischen Ablauf integrieren. Ein kollektives „Kiai“ (Kampfschrei) bei der letzten Technik setzt die letzte Energie im Raum frei. Danach wird es angewandt: In der Bunkai zerlegen wir die Kata und wenden die Bewegungen mit einem Partner an. Wo ich vorher einen imaginären Angreifer abgewehrt habe, spüre ich in der Anwendung den Einsatz zur Selbstverteidigung. Das ist Karate, kompromisslos und direkt. Nach knappen 90 Minuten finde ich mich wieder im Seiza. Ein letztes Verbeugen, ein gemeinsames „Arigatō gozaimashita“ (Vielen Dank). Ich verlasse die Halle ausgepowert – und freue mich schon auf das nächste Training.

Die Ergebnisse des hervorragenden Trainings können sich sehen lassen. War in den Anfängen noch alles in Weiß gehalten – weiße Karateanzüge, schwarz-weiße Kombi im Kobudo und beinahe durchgehend weiße Gürtel bei all den interessierten Neulingen, so kam schnell Farbe ins Spiel. Bei Beherrschung der ersten Grundtechniken gab es erste Abzeichen zu erreichen.

Nach und nach folgten Gürtelprüfungen für alle Kampfsportbegeisterten. Für unseren motivierten Nachwuchs gab es die

Möglichkeit, einen zusätzlichen Vorbereitungslehrgang zu absolvieren. Inzwischen finden sich deswegen immer mehr gelbe und orangene Gürtel um die Hüften. Diese werden stolz getragen und zeugen von der wachsenden „Wehrhaftigkeit“ und Fitness unserer Karateka und Kobudoka. Da wir inzwischen Mitglied des Deutschen Karate Verbands sind, werden diese Gürtel auch in anderen Vereinen anerkannt.



Foto (Alexander Aigner): Gürtelprüfung Erwachsene



Foto (Oswald Scheid): Gürtelprüfung Kinder

Und weil Sport verbindet, findet man uns auch immer wieder im Kreise Gleichgesinnter außerhalb und innerhalb unserer Landesgrenzen. Auf Lehrgängen wie beispielsweise in Strassburg (Frankreich), Okinawa (Japan), Szolnok (Ungarn) oder Schorndorf. Zuletzt waren vier Vertreter unseres Dojos in Bratislava (Slowakei) auf dem dortigen Wochenend-Gasshuku (intensives Trainingslager), wo uns hochrangige Sensei aus ganz Europa über zwei Tage ihre Kenntnisse an den Waffen vermittelten. Techniken, Stände, Bewegungsabläufe



Links: Karate- / Rechts: Kobudoabzeichen

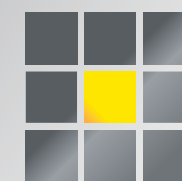
und Partnerübungen wurden vorgestellt, wiederholt, verfeinert und in Partnerübungen angewandt. Da lief der Schweiß und rauchte der Kopf. Das Buffet der abendlichen Sayonara-Party fand bei den vielen Sportlern reißenden Absatz, ganz im Zeichen der guten Stimmung und des regen Austauschs. Das ein oder andere Wiedersehen ist bereits geplant. Unser Dojo in Regensburg wird jedenfalls am 13. Juni bei der 10. Jahresfeier Oshukai Karate Deutschland vertreten sein. Auch

die im September angesetzte 20-Jahr Feier Oshukai Tschechien in Prag, inklusive Lehrgang, wird den ein oder anderen von uns willkommen heißen. Und dazwischen, am 4.-5. Juli, planen wir am BKB/DKV Kyusho Jitsu Lehrgang in Ingolstadt teilzunehmen. Ein Stempel in den DKV-Pass ist vorgesehen. Teilnahme ab 14. Jahren.

Autoren: Christian Schmirl und Alexander Tarsia



Foto (Anita Meister): deutsche Teilnehmer am Lehrgang in Bratislava. In der Mitte Sensei Maurice Roggero und Sensei Nathalie Luce.



LAMBERT

UNTERNEHMENSGRUPPE

Kapitalanlage in Studenten-Apartments
in München und Berlin

www.lambertimmobilien.de
Bischof-von-Henle-Str. 2b • 93051 Regensburg

Tel.: 0941 94265-0

KINDERSPORT



Leni Soska (Spiel und Sport 1)

Was magst du an deinem Sport besonders gerne?

Leni: Spielen mit meinen Freunden, Halloween feiern, das wir durch Spinnennetze klettern müssen. Ich mache besonders gerne das Spiel der Löwe bricht aus und der weiße Hai.

Welche Geräte oder Übung magst du am liebsten?

JUGENDTREFF

Leni: Schaukeln an den Ringen, Reckstange an der ich eine Fledermaus, ein Faultier und eine Rolle machen kann. Ich mag aber auch das Laufen das wir so lange machen müssen, so lange das Lied läuft.

Was zeichnet euer Team aus?

Leni: Das wir uns alle kennen und die Ameisen, Schmetterlinge und Mühlen schon ohne die Trainerin (Mama) machen können. Wir gewinnen auch Spiele zusammen gegen die Trainerin.

Was möchtest du mal beim Sport erreichen?

Leni: Große Muskeln, Schnell sein und einen Handstand-überschlag wären schön. Ich mag auch einen Pokal wie meine Schwester.

KARATE

Wie ist die Stimmung bei euch im Training?

Ludwig: Die Stimmung ist gut.

Wie hilft ihr euch gegenseitig im Training?

Hannah: Indem wir uns gegenseitig verbessern und auch manchmal anfeuern.

Gab es mal einen richtig lustigen oder peinlichen Moment im Training?

Caroline: Ja, jedes Mal wenn ich zu spät komme.

Welche Gürtelfarbe willst du als Nächstes erreichen?

Matej: Ich möchte zuerst weiß/gelb machen.

Welche drei Dinge darfst du beim Training nie vergessen?

Nikita: Wie das Training läuft, meinen Anzug, meine Trinkflasche

Wie fühlst du dich, wenn du Karate machst?

Ludwig: Ich fühle mich stark und ich habe Spaß.

Wenn du deinen eigenen Karate-Spruch erfinden dürftest – wie würde er lauten?

Hedwig: Alleine schwach, zusammen stark!

Was gefällt dir an deinem Sport am besten?

Talya: Das wir gemeinsam Training machen und fit werden.

Welche Trainingseinheiten/Übungen gefallen dir am meisten?

Nicolas: Yoko-Geri , Tsuki , Gedan Barai



JUGENDWART



1 Jahr Jugendwart – was alles passiert ist

Seit einem Jahr bin ich nun Jugendwart der SG Post Süd Regensburg und bedanke mich zunächst einmal für das Vertrauen aller Mitglieder! An alle, die mich noch nicht kennen: Ich bin Anna Pühl, 19 Jahre alt und spiele selbst Volleyball. Seit ich 2023 meinen Übungsleiter erfolgreich absolviert habe, leite ich zwei Kindersportgruppen bei Post/Süd.

Das Kindersportfest

Ein besonderes Highlight war dabei das Kindersportfest. Mit rund 100 teilnehmenden Kindern war die Veranstaltung ein voller Erfolg. Die Kinder konnten an verschiedenen Stationen ihr Können ausprobieren, neue Sportarten kennenlernen und gemeinsam Spaß an Bewegung erleben. Für viele war das Sportfest einer der Höhepunkte des Vereinsjahres.

Besonders erfreulich war die gute Zusammenarbeit der verschiedenen Abteilungen unseres Vereins. Viele Helferinnen und Helfer haben sich engagiert eingebracht und zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen. Auch die Auftritte der Kinder sorgten für

LEICHTATHLETIK



Was gefällt dir an der Kinderleichtathletik am besten?

Aurelia: Klettern, spielen, springen einfach alles

Lara: Mir gefallen springen, werfen und Staffellauf

Luis: Springen und Werfen und die Wettkämpfe

Lotte: Mir gefallen werfen, Staffellauf und Wettkämpfe



Romy Soska (Spiel und Sport 2)

Was gefällt dir an deinem Sport besonders gut?

Das viele Freunde und andere Kinder mit mir trainieren und ich neue Sachen kennenlernen. Das meine Mama die Trainerin ist. Ich kann mich richtig doll auspowern.

Wodurch ist die Sportart besonders?

Wir machen einfach alles: laufen, turnen, Spiele spielen, hüpfen, werfen, schaukeln, Handstand üben und noch viel mehr.

Begeisterung bei den Besucherinnen und Besuchern und zeigten eindrucksvoll, wie vielfältig unser Vereinsleben ist.

Neben den sportlichen Aktivitäten stand vor allem das Gemeinschaftsgefühl im Mittelpunkt. Das Kindersportfest bot die Möglichkeit, neue Freundschaften zu knüpfen und den Zusammenhalt zwischen den Kindern und Jugendlichen verschiedener Abteilungen zu stärken. Die positive Stimmung und die hohe Beteiligung haben gezeigt, wie wichtig solche Veranstaltungen für unser Vereinsleben sind.

Vereinskleidung

Ein weiterer Schritt war die Gestaltung beziehungsweise stärkere Nutzung der Vereinskleidung. Bei Veranstaltungen, Auftritten und Wettkämpfen trugen unsere Sportler die einheitliche Vereinskleidung. Dadurch wird nicht nur unser Verein nach Außen repräsentiert, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl immens gestärkt.

Zukunftsausblick

Auch für die Zukunft gibt es bereits neue Ideen. Geplant sind regelmäßige Treffen mit allen Jugendsprechern und Jugendsprecherinnen der einzelnen Abteilungen. Gemeinsam möchten wir neue Projekte und Veranstaltungen entwickeln, um die Jugendarbeit in unserem Verein weiter auszubauen.

Daher mein Aufruf zum Schluss: Alle Jugendsprecherinnen und Jugendsprecher sind herzlich eingeladen, sich zu melden und ihre Ideen einzubringen. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit und viele spannende Aktionen im kommenden Jahr! Meldet euch gerne unter jugendwart@postsued-regensburg.de!

Ganz liebe Grüße

Eure Anna

Wie bist du zum Verein gekommen?

Luis: Der Leo war zuerst da, dann bin ich dazugekommen und hab dann immer weitergemacht.

Lotte: Früher war ich zuerst in Kinderturnen. Das war mir zu langweilig. Dann wollte ich was anderes suchen und dann sind wir hierher gekommen.

Aurelia: Also ich war hier auch beim Kinderturnen und irgendwann bin ich dann zu Leichtathletik gewechselt.

Wie bist du zum Sport gekommen?

Ich hab schon im Eltern Kind Turnen bei Maria mit gemacht, meine Mama sagt, das war vor 6 Jahren ungefähr.

Was machst du am liebsten?

Das blind über die Bank laufen, Handstand üben und Wettrennen.

Durch was zeichnet sich dein Team aus?

Wir halten gut zusammen und kennen uns alle gut. Wenn sich jemand weh tut, dann helfen die Kinder. Wir sind schnell im Aufräumen.

Welche Erfolge hast du schon erreicht im Sport?

Ich habe ein Wanderpokal von einem Altstadtlauf mal gehabt. Und ich hab viele Medaillen auf den Sportfesten bekommen. Ich kann jetzt einen Handstand und mich abrollen.

Oscar Vogl

Welche Übung gefällt dir am besten?

Oscar: Das Spinnennetz



Isabella: Ich bin hergekommen, weil ich auch woanders mal Kinderturnen gemacht habe und irgendwann keine Lust mehr hatte.

Dann hab ich das ausprobiert. Und mir gefällt es

Lara: meine ganze Familie macht Sport

Welche tollen Erlebnisse hattest du bei den Wettkämpfen?

Lara: Ich fand den Staffellauf cool und dann noch Biathlonstaffel.

Luis: Ich fand einmal Werfen cool, weil ich da richtig weit geworfen hab und springen, weil wir dann in Essing den 1. Platz gewonnen haben.

Lotte: Ich fand auch toll, dass wir in Essing den 1. Platz gewonnen haben und mit hat da der Staffellauf so gut gefallen.

Aurelia: Mir hat am besten gefallen das Springen beim Bezirksfinale, weil ich da 2,75m gesprungen bin.

Isabella: Mir hat an den Wettkämpfen am besten gefallen die Staffel und weil wir schon richtig oft den 1. Platz in der U8 gewonnen haben

Und was macht ihr am liebsten beim Training?

Aurelia: Völkerball spielen und klettern an den Tauen oder Ringen

Lotte: Ich mag auch Völkerball

Luis: Ich auch und Werfen.

Und wenn wir draußen im Stadion sind?

Luis: Da mag ich, wenn wir zum Beispiel Staffellauf machen oder Hindernislauf. Das macht Spaß.

Aurelia: Und Crosslauf. Ich mag laufen. Ich mach auch beim Nikolauslauf mit.



v.l.: Lotte, Lara, Aurelia, Isabella, Luis

Die HEMA-Abteilung stellt sich vor

Wer sich durch das vielfältige Sportangebot der SG Post/Süd Regensburg klickt oder vor Ort umsieht, bleibt früher oder später an einem Namen hängen, der neugierig macht: HEMA.

Was verbirgt sich hinter diesen vier Buchstaben? HEMA steht für Historical European Martial Arts – also historische europäische Kampfkünste. Und was heißt das jetzt konkret?

Im Kern geht es darum, alte Fecht- und Kampftechniken aus vergangenen Jahrhunderten wieder zum Leben zu erwecken. Grundlage dafür sind originale historische Quellen: Fechtbücher, Manuskripte und Lehrschriften, die einst von Meistern und deren Schülern ihrer Zeit verfasst wurden. Aus diesen Puzzleteilen entsteht nach und nach ein komplexes Bild europäischer Kampfkunst.

Doch jetzt mal konkret: „Wer sind wir?“

Wir sind INDES Regensburg – eine Abteilung der SG Post/Süd Regensburg e.V., Teil des „Deutschen Dachverbands für historisches Fechten e.V.“ und zugleich offizieller Trainingsstandort von „INDES – historische europäische Kampfkunst“.

Mit mittlerweile über 100 Mitgliedern wachsen wir stetig weiter. Was uns verbindet? Die Begeisterung für einen außergewöhnlichen Sport, die Faszination für mittelalterliche Geschichte – und die gemeinsame Neugier, historische Kampfkünste mit modernen Trainingsmethoden neu zu entdecken und lebendig zu halten.

Seit unserer Gründung im Mai 2018 dreht sich bei uns vieles um den Schwertkampf nach der Liechtenauer-Tradition. Unsere wichtigste Quelle ist dabei die Handschrift 44 A 8, besser bekannt als „Peter von Danzig“. Hier wurden die Lehren vom bekannten Fechtmeister Johannes Liechtenauer (14. Jh.) ausführlich kommentiert, nach dessen Tradition viele Gruppen und Vereine lehren und trainieren.

Doch dabei ist es längst nicht geblieben: Über die Jahre haben wir unser Trainingsangebot kontinuierlich erweitert. Neben dem langen Schwert stehen heute auch Kraft- und Ausdauertraining, Ringen sowie der Kampf mit Stangenwaffen und bald auch dem langem Messer auf dem Programm. So entsteht ein vielseitiges Trainingsangebot, bei dem für jeden etwas dabei ist.



Der Schwerpunkt liegt bei uns auf dem Fechten mit dem langen Schwert – einer Disziplin, die gleichermaßen Technik, Präzision und Körperbeherrschung verlangt.

Und wer jetzt an choreografierte Schaukämpfe oder Mittelalter-Inszenierungen denkt, liegt daneben: HEMA ist ein moderner Sport. Hier geht es um das möglichst realitätsnahe Austragen von Duellen – mit klarem Regelwerk, sportlichem Anspruch und jeder Menge Dynamik.

Das Team



Unsere Abteilungsleitung (von links nach rechts) Stefan (Jugendwart), Ramona (Schriftführerin), Benedikt (Abteilungsleitung), Tobias (stellv. Abteilungsleitung), Jakob (Kassenwart) und Matthias (Jugendsprecher) sind das Rückgrat unseres Vereins. Seit März leiten sie die Abteilung in dieser Besetzung. Unterstützt werden sie dabei von einem engagierten und ambitionierten Trainerteam und vielen freiwilligen Helfern, die kleine und große organisatorische Aufgaben übernehmen.

Die Trainings

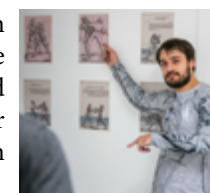
Bei INDES Regensburg trifft Geschichte auf Gegenwart: Wir verbinden historische Fechtkunst mit modernen Trainingsmethoden. Ob kompletter Neuling oder erfahrene Fechterin – bei uns findet jede*r seinen Platz, um gemeinsam zu trainieren, zu lernen, Wissen weiterzugeben und sich gegenseitig zu fordern und zu fördern.

Im Grundlagentraining legen wir das Fundament: Hier werden die Basics des Schwertkampfes vermittelt. Einsteiger lernen nicht nur die ersten Techniken, sondern auch den sicheren, kontrollierten und respektvollen Umgang mit Trainingsgeräten und Partnern. Gleichzeitig profitieren auch Fortgeschrittene – sie vertiefen ihr Verständnis, indem sie Techniken nicht nur üben, sondern auch erklären und weitergeben.



Im Techniktraining geht es dann mehr in die Tiefe. Dieses Angebot richtet sich an erfahrene Fechter*innen, die ihr Können weiterentwickeln wollen. Gemeinsam werden Techniken analysiert, hinterfragt und mit neuen theoretischen und praktischen Ansätzen geschärft.

Ein wichtiger Baustein ist außerdem das historische Ringen. Es vermittelt die waffenlosen Aspekte des Kampfes und bildet eine essenzielle Grundlage für das Fechten – denn viele Situationen im Duell enden näher, als man denkt.



Im Training „Halbe Stange / Langes Messer“ wird es vielseitig: Hier stehen sowohl Stangenwaffen wie Speer und Helbarde als auch Einhandwaffen wie das lange Messer im Fokus.

Abgerundet wird das Ganze durch ein ergänzendes Kraft- und Ausdauertraining – damit nicht nur die Technik stimmt, sondern auch die nötige Fitness, um sie effektiv umzusetzen.



Veranstaltungen

Über das Jahr hinweg ist bei uns einiges geboten: Mit verschiedensten Events sorgen wir dafür, dass das Vereinsleben lebendig bleibt und über das Training hinaus zusammenwächst.

Dazu gehören Workshops mit externen Trainer*innen, bei denen frische Impulse von außen kommen, ebenso wie Trainingslager, in denen man mehrere Tage intensiv gemeinsam trainiert. Dazu gesellen sich Jubiläumsfeiern, Summer Specials, entspannte Stammtische und natürlich unsere Weihnachtsfeiern – kurz gesagt: viele Gelegenheiten, auch abseits der Halle ins Gespräch zu kommen.

Das absolute Highlight ist jedoch die jährlich stattfindende INDES-Zusammenkunft. Hier treffen sich HEMA-Begeisterte aus ganz Deutschland und Österreich, um gemeinsam zu trainieren, Wissen auszutauschen und die Gemeinschaft zu feiern. Neben intensivem Training stehen vor allem eines im Mittelpunkt: neue Kontakte knüpfen, alte Freundschaften pflegen – und die Leidenschaft für historische Kampfkunst miteinander teilen.



Fazit

Als HEMA-Abteilung bieten wir einen Sport, der gleichermaßen körperlich fordert und historisch begeistert – und dabei vor allem eines tut: Menschen zusammenbringen.

Egal, ob dich die Geschichte reizt, du nach einer neuen sportlichen Herausforderung suchst oder Teil einer engagierten Gemeinschaft werden möchtest – bei INDES Regensburg findest du genau das.

Denn bei uns trifft nicht nur Stahl auf Stahl, sondern vor allem Mensch auf Mensch. Und genau daraus entsteht das, was unseren Verein ausmacht: gegenseitiger Respekt, gemeinsames Lernen und echte Begeisterung.

Wer neugierig geworden ist, ist jederzeit willkommen – wir freuen uns darauf, neue Gesichter kennenzulernen und gemeinsam zu trainieren.



Die INDES-Zusammenkunft in Regensburg – ein Wochenende voller Begegnungen

Einmal im Jahr kommen die Vereine des INDES-Dachverbands zur großen Zusammenkunft zusammen – einem internen Treffen aller Trainingsorte. Neben Workshops und gemeinsamen Trainingseinheiten steht vor allem der persönliche Austausch im Mittelpunkt: alte Freund*innen wiedersehen, neue Kontakte knüpfen und Erfahrungen aus Training und Vereinsleben teilen. Gerade weil unsere Mitglieder über viele Städte verteilt sind, ist dieses Treffen ein wichtiger Anker für Vernetzung und Zusammenhalt.

2025 hatten wir dabei eine ganz besondere Ehre: Zum ersten Mal durften wir die Zusammenkunft in Regensburg ausrichten!

Ein Jahr Vorbereitung



Mit der Ankündigung fiel der Startschuss: Regensburg wird Gastgeber – jetzt geht's los. Ein Orga-Team formierte sich, Aufgaben wurden verteilt, und das Ziel war klar: ein starkes 3-Tage-Programm auf die Beine stellen und für einen reibungslosen Ablauf sorgen.

Von Hallen und Unterkünften über Restaurants, Rahmenprogramm und Merch bis hin zu Anmeldung und Website – alles wurde geplant und umgesetzt. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen: Workshops von Trainer*innen aus verschiedenen Standorten, ein großes, eventübergreifendes Turnier und insgesamt knapp 180 Teilnehmer!

Freitag: Ankunft in Regensburg

Wir durften Gäste u.a. aus Wien, Linz, Salzburg, Graz, Klagenfurt, Bad Vöslau und Kulmbach begrüßen. Kaum angekommen, wurden Kontakte geknüpft, Unterkünfte bezogen – und schon startete das Programm.

Am Abend ging es gemeinsam zur Stadtführung. Schon hier zeigte sich, worum es wirklich geht – bekannte Gesichter wiedersehen und neue kennenlernen. Der Weg führte durch die Altstadt, vorbei am Dom, über den Haidplatz und durch die engen Gassen der alten Handwerkerviertel. Dabei gab es nicht nur Fakten, sondern lebendige Geschichten über Regensburg als mittelalterliche Handelsmetropole.

Den Abschluss bildete ein gemeinsames Abendessen – entspannt, gesellig und voller guter Gespräche.

Samstag: Ein voller Trainingstag

Für das Orgateam begann der Tag früh: Ab halb acht liefen die letzten Vorbereitungen, bevor sich kurz nach neun die Hallen öffneten und das Event starten konnte.

Nach dem Aufwärmen – klassisch oder mit Burlesque – ging es direkt in die Workshops. Das Programm war vielfältig: langes Schwert, Dolch, Säbel, Ringen und mehr, dazu auch besondere Themen wie historische Gladiatorenkämpfe und ergänzende Theorieeinheiten. Wer wollte, konnte sich parallel in der Freifechtthalle messen.

In den Pausen zog es viele ans Buffet – für einen Snack, einen Kaffee und gute Gespräche. Überall herrschte Bewegung und eine familiäre Atmosphäre.

Der Tag klang schließlich beim gemeinsamen Abendessen aus.

Sonntag: Noch einmal auf die Matte

Da die meiste Organisation bereits erledigt war, startete der Sonntag entspannter – auch die Helfer konnten länger schlafen. Nach einer kurzen Ansprache ging es zum Warm-up, diesmal begleitet von französischen Volkstänzen wie dem Rattenstamptanz.

Spannende Gefechte wurden ausgetragen, Workshops besucht und Bekanntschaften vertieft. Gegen Mittag versammelten sich alle zum Gruppenfoto – ein Moment, der die Größe und Lebendigkeit der Veranstaltung eindrucksvoll zeigte!

Der Abschied

Am frühen Nachmittag endete die Zusammenkunft mit der Verabschiedung. Regensburg wurde offiziell zum INDES-Standort erhoben. Die Voraussetzung eine Zusammenkunft auszurichten, war erfüllt. Gleichzeitig übergaben wir die Verantwortung an die nächsten Gastgeber in Linz.

Nach und nach machten sich die Gäste auf den Heimweg, während das Orga-Team den letzten Teil des Wochenendes bewältigte: aufräumen, abbauen und die Hallen zurück in ihren ursprünglichen Zustand bringen. Gegen 16 Uhr war alles erledigt.

So ging ein intensives Wochenende zu Ende – voller Workshops, Gespräche und Wiedersehen mit alten Bekannten. Genau das macht den besonderen Wert solcher Zusammenkünfte aus: sie verbinden Menschen weit über das reine Training hinaus.



Rückblick auf die vergangene Saison 2025/26

Die Tischtennis-Abteilung hat die letzte Saison mit 6 Mannschaften an dem Liga-Spielbetrieb teilgenommen. Die Ergebnisse waren gemischt. Die Mannschaft IV muss nach einer sehr knappen und unglücklichen Relegation aus der Bezirksliga absteigen. Die Mannschaft VI wurde Meister in der Bezirksklasse C.

Mannschaft I: Landesliga (4er Teams)

7. Platz von 10 Mannschaften

Mannschaft II: Bezirksoberriga (4er)

7. Platz von 10 Mannschaften

Mannschaft III: Bezirksliga (4er)

6. Platz von 10 Mannschaften

Mannschaft IV: Bezirksliga (4er)

Abstieg

Mannschaft V: Bezirksklasse B (4er)

4. Platz von 9 Mannschaften

Mannschaft VI: Bezirksklasse C (3er)

Meister

Leider hat Johannes Glas aus beruflichen Gründen zum Saisonende Regensburg verlassen. Er war mehrere Jahre eine Stütze unserer ersten Mannschaft. Im letzten halben Jahr hat er außerdem das Kindertraining der Tischtennisabteilung geleitet. **Wir wünschen ihm alles Gute für die Zukunft.**

Vereinsmeisterschaft



Am Mittwoch, den 13.5.2026 wurde die Vereinsmeisterschaft der Tischtennisabteilung ausgetragen. Für das Turnier hatten sich 18 Spieler angemeldet. Jochen Scholze organisierte die Spielrunden. Die Vorrunde wurde in 4 Gruppen, jeder gegen jeder, ausgetragen. Die ersten 2 der Gruppen bestritten die Viertelfinale. Nach 47 hart umkämpften Spielen standen die Sieger fest.

Einzelmeisterschaft:

1. Platz: Koch, Arne

2. Platz: Kunz, Vincent

Doppelmeisterschaft:

1. Platz: Huy Quach, Christian Griesche

2. Platz: Carsten Breitreutz, Günther Beck

Parallel hatten im Konferenzraum Günther Beck, Karl Bachmayer und Thomas Schuster Würstl mit Kraut und Brezeln/Semmeln vorbereitet. Dies rundete den gelungenen Abend ab.

Turnier-Teilnahmen

Am 25./26. Oktober 2025 fanden die Bezirkseinzelschaften der Erwachsenen 2025 in Abensberg statt. Dabei gewannen Sascha Gabler und Simon Hofmeister die Doppelentscheidung bei den Erwachsenen Klasse B. Simon Hofmeister belegte bei den Einzelmeisterschaften Erwachsenen Klasse B den 2. Platz

Bei den Pokalmeisterschaften Final Four am 1. März 2026 belegte unsere Mannschaft I bei der Verbandsliga Herren den 2. Platz hinter FC Miltach vor Burgweinting und TB/ASV Regenstau.

Abteilungsversammlung

Am 16.3.26 fand die Abteilungsversammlung mit Neuwahlen statt. Dazu hatten sich 16 Mitglieder eingefunden. Nach dem Bericht des Vorstands (Ulrich Jacob) und des Kassenberichts (Carsten Breitreutz) wurde der Vorstand einstimmig entlastet. Jochen Scholze fungierte als Wahlleiter. Damit konnten die Neuwahlen recht zügig abgeschlossen werden.

Ergebnisse der Neuwahlen:

Abteilungsleiter: Ulrich Jacob

Stellvertreter: Uli Meschütz

Kassier und Schriftführer: Carsten Breitreutz

Beisitzer und Gerätewart: Günther Beck

Jugendwart: Simon Hofmeister

Delegierte: K. Bachmayer,
M. Kölbl, Christian
Griesche

Stellvertreter: Thomas Schuster
Klaus Göldner
Jochen Scholze

Kommende Saison 2026/27

Da uns einige Spieler verlassen haben und einige Spieler weniger Verbandsspiele machen wollen, haben wir uns entschlossen, dieses Jahr nur 5 Mannschaften für den Spielbetrieb anzumelden. Daraus ergibt sich folgende Eingruppierung der Mannschaften.

Mannschaft I:	Landesliga
Mannschaft II:	Bezirksoberriga
Mannschaft III:	Bezirksliga
Mannschaft IV:	Bezirksklasse B
Mannschaft V:	Bezirksklasse C

Aktuell werden die Spielpläne für die jeweiligen Mannschaften erstellt.

Wir wünschen allen Mannschaften eine erfolgreiche Saison 2026/2027.

Jugendarbeit

Unsere Abteilung bietet ein Training für Kinder im Alter von 8 bis 13 Jahren an.

Vielen Dank an Simon Hofmeister und Stephan Dünsbier, die das Kindertraining leiten.

Ulrich Jacob



Eine Ausbildung für heute. Und morgen.

Wir haben den Job, den du dir vorstellst. Bewirb dich jetzt:

www.sparkasse-regensburg.de/karriere

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Regensburg

Tolle Ergebnisse bei den Altersklassen-Meisterschaften

Starke Regensburger Auftritte gab es bei der Deutschen Meisterschaft O35–O80 in Herrenberg! Bernd Schwarz holte gemeinsam mit Christopher Galla Bronze im Herrendoppel O50. Edeltraud Vonmetz sammelte gleich drei Podestplätze, und auch Dieter Frick schaffte im Herrendoppel O65 den Sprung ins Halbfinale.



Das Turnier war hervorragend besetzt, die Konkurrenz entsprechend hoch – und für viele stand zudem die Qualifikation für die Europameisterschaft in Cagliari im Fokus.

Aktuelle Informationen rund um Training, Spielbetrieb und Vereinsleben findet ihr jederzeit auf unserer Homepage sowie auf Instagram oder bei: sophie.mueller91@gmx.de



@BADMINTON_SGPOSTSUEDEGENSBURG

Ligabetrieb

Die Saison 2025/26 ist abgeschlossen und wir können insgesamt sehr zufrieden auf die vergangenen Monate zurückblicken.

Unsere 1. Mannschaft konnte sich erfolgreich in der Bayernliga behaupten und wird in der kommenden Saison zusätzlich durch einige Neuzugänge verstärkt antreten. Damit wollen wir den nächsten Schritt machen und uns weiter etablieren.

Auch die 2. Mannschaft blickt auf eine solide Saison in der Bezirksoberliga zurück und erreichte einen guten Platz im Mittelfeld der Tabelle.

Die 3. Mannschaft zeigte in der Bezirksliga starke Leistungen und hat für die kommende Saison klare Ambitionen: Der Aufstieg soll angegriffen werden.

Ebenso erfreulich ist die Entwicklung unserer 4. Mannschaft, die sich in der Bezirksklasse ebenfalls im Mittelfeld positionieren konnte. Besonders wichtig ist uns, diese Mannschaft unbedingt zu erhalten, da wir weiterhin viele motivierte Spielerinnen und Spieler haben, die erste Erfahrungen im Mannschaftsbetrieb sammeln und sich sportlich weiterentwickeln möchten.



Jede Menge Schnee, Sonne und Lernfortschritte: Unser Rückblick auf die Skisaison 2025/26



Auftaktfahrt zum Stubaier Gletscher (November 2025)

Unser Start in die Saison am Stubaier Gletscher war dieses Jahr ein voller Erfolg: Mit 37 Personen füllten wir einen Reisebus und hatten damit genug Platz für Skier und gute Laune. Zwar versuchte uns die Kälte auf dem Gipfel ins Zittern zu bringen, aber die perfekten Pistenbedingungen und jede Menge Neuschnee heizten uns auch bei -17°C ordentlich ein. Sogar im Tal kam dank verschneiter Straßen vorweihnachtliche Stimmung auf. Nach einem langen Skitag wurden die verspannten Muskeln in Sauna und Whirlpool wieder geschmeidig gemacht, und beim vorzüglichen Fünf-Gänge-Menü klang der Abend gemütlich mit ein paar Bier aus. Wir hoffen, dass sich in der nächsten Saison wieder genauso viele anmelden – je mehr, desto lustiger (und wärmer) im Bus!

Skikurs am Geißkopf (Januar 2026)

Im Januar ging es zum Geißkopf – zum ersten Mal seit einigen Jahren haben wir die Anfänger*innen- und Fortgeschrittenenkurse wieder gemeinsam in einem Skigebiet durchgeführt. Der Schnee im Bayerischen Wald war gut, so dass wir den Kurs planmäßig ohne Wochenendverschiebung durchführen konnten. Alle Teilnehmenden machten große Fortschritte: Von den ersten Kurven bis zu sicheren Parallelschwüngen war alles dabei. Besonders schön: Viele "Zwergerl" meisterten nach den zwei Wochenenden bereits ihre ersten roten Pisten. Glückwunsch an alle – und weiter so!

Freeride Festival am Stubaier Gletscher (März 2026)

Die hohe Schneesicherheit und die zahlreichen Abfahrtsmöglichkeiten machen den Stubaier Gletscher zu einer der besten Freeride-Destinationen Tirols. Auch beim Freeride-Festival, einem Event, das Ausrüstungstest, Workshops, Kurse und Get-Together kombiniert, genossen wir beste Bedingungen: Sonne, frischer Neuschnee und jede Menge aktuelles Material zum Ausprobieren. Der Fahrgenuss stand im Mittelpunkt – und das in einer günstigen, aber unglaublich gemütlichen Unterkunft direkt über einem Kuhstall. Auf der Piste wurden fleißig Freeride-Boards, Allmountain-Ski und sogar Telemark getestet. Ein Wochenende voller Abwechslung, brennender Oberschenkel und vieler strahlender Gesichter.

Ausblick auf die Saison 2026/27

Wir freuen uns schon jetzt auf die kommende Saison und hoffen, euch zahlreich dabei zu haben. Merkt euch am besten direkt folgende Termine vor:

- Skibasar am 24. Oktober 2026: Skier, Stöcke, Skischuhe oder Anzüge, die zu klein geworden sind? Oder auf der Suche nach günstigen Schnäppchen? Dann kommt zum Skibasar in der Vereinshalle.
- Auftaktfahrt zum Stubaier Gletscher vom 20.–22. November 2026: Auch dieses Jahr starten wir wieder auf dem Gletscher in die Skisaison mit Übernachtung im ****-Hotel Serles.
- Skikurs im Januar 2027: Skispaß für Kinder ab 5 Jahren am Geißkopf im Bayerischen Wald.
- Erwachsenenskikurse: Wegen vermehrter Nachfrage prüfen wir Möglichkeiten für Kurse für Erwachsene. Interesse? Meldet euch unter Ski@postsued-regensburg.de – und gebt am besten gleich an, ob ihr Anfänger*innen oder Fortgeschrittene seid!

Neugierig geworden?

Wenn etwas für euch dabei ist, schaut gerne auf unserer Abteilungsseite vorbei. Wir halten euch dort wie immer auf dem Laufenden:



Jahresend- und Königsschießen mit Weihnachtsfeier

Schützenmeister Günter Leja führte auf seine lockere Art und Weise durch die Weihnachtsfeier und verlas zwischendurch einige weihnachtliche Geschichten. Unter großen Applaus gab er die Könige für 2026 bekannt. Beate Leja und Olga Neubauer regieren die Luftdruckabteilung der Postschützen, Dietmar Lang erschoss sich die Königswürde mit der Sportpistole. Beate Leja gewann ein weiteresmal die Königswürde mit dem Luftgewehr. Ihr zur Seite stehen Knackerkönig Horst Köhlik und als Brezenkönig Wolfgang Siegmar. In der Disziplin Luftpistole wurde Olga Neubauer die neue Schützenkönigin. Die Knackerkette ging an Günter Leja, die Brezenkette bekam Wolfgang Gans umgehängt. Auch die Sportpistolenschützen haben einen neuen König. Mit den meldepflichtigen Sportwaffen wurde Dietmar Lang Schützenkönig, Dieter Drasch wurde Knackerkönig und Günter Leja wurde mit der Brezenkette verziert. Die Weihnachts-scheibe – Luftgewehr gewann Horst Köhlik mit einem 60,6 Teiler vor Alfred Koppenwallner mit einem 64,1 Teiler und Hans Appel mit einem 65,3 Teiler. Die Weihnachtsscheibe – Luftpistole ging an Schützenmeister Günter Leja mit einem 56,0 Teiler, Wolfgang Gans mit einem 227,1 Teiler und Olga Neubauer mit einem 286,7 Teiler. Die Weihnachtsscheibe – Sportpistole gewann in diesem Jahr Viktor Neubauer vor Horst Köhlik und Günter Leja. Die Jahresendscheibe – Luftgewehr ging an Alfred Koppenwallner mit einem hervorragendem 19,0 Teiler, gefolgt von Renate Gans mit einem 40,6 Teiler und Beate Leja mit einem 51,9 Teiler.

Reihenfolge Jahresendscheibe für Sportpistole:

1. Horst Köhlik | 2. Dieter Drasch | 3. Tomas Bartkowski.

Präsident der SG Post/Süd Regensburg e.V. Dr. Thomas Burger überreicht zahlreiche Urkunden mit Ehrennadeln an langjährige Mitglieder:

Für 15 Jahre Mitgliedschaft wurden Günter Pielmeier, Beate Leja und Tobias Bauer geehrt. Für 25 Jahre erhielten Edmund Omlor, Dietmar Lang, Horst Köhlik, die Familie Renate, Wolfgang und Christian Gans die Ehrung. Peter Wolfrum und Wolfgang Siegmar wurden für ihre 40-jährige Mitgliedschaft geehrt. Gar über 50 Jahre hielten Alfred Koppenwallner und Bernd Häusler dem Verein die Treue. Schützenmeister Günter Leja konnte auch seinen Präsidenten Thomas Burger für seine 15jährige Mitgliedschaft mit Ehrennadel und Urkunde ehren.



Foto (Renate Gans): Präsident Dr. Thomas Burger mit den langjährigen Mitgliedern

Recht herzlich gratulierten die Postschützen auch ihren ältesten Sportschützen Edi Omlor zu seinem 84. Geburtstag. Er ist immer noch aktiv mit der Luftpistole und seinem Revolver .357 Magn. Es wurde ein gemütlicher Abend.

Könige 2026:



Foto (Günter Leja): Sportschütze, Schießstand Höhenhof

Luftgewehr: Schützenkönigin Beate Leja, Knackerkönig Horst Köhlik, Brezenkönig Wolfgang Siegmar

Luftpistole: Schützenkönigin Olga Neubauer, Knackerkönig Günter Leja, Brezenkönig Wolfgang Gans

Sportpistole GK und KK: Schützenkönig Dietmar Lang, Knackerkönig Dieter Drasch, Brezenkönig Günter Leja



BEI JEDEM WETTER

INNENREINIGUNGSTRASSE

In 12 Minuten - ohne Termin - direkt nach der Wäsche

Unsere 6 Stationen:

- » Scheibenreinigung
- » Cockpitreinigung
- » Fußraumreinigung inkl. Matten
- » Polster saugen
- » Kofferraum saugen wenn ausgeräumt
- » alle Einstiegsleisten abwischen

Diesen Service bieten wir Ihnen nur in Verbindung mit einer gleichzeitigen Autowäsche an.

best-r.de

BEST
CARWASH
REGENSBURG

76. Bezirksschütztag in der Oberpfalz Zukunft und Tradition in einer Hand



Mit dem 76. Oberpfälzer Bezirksschütztag rückte Tannesberg Mitte April in den Mittelpunkt des Schützenwesens der Region. Der Markt im Landkreis Neustadt an der Waldnaab, idyllisch gelegen im Naturpark Nördlicher Oberpfälzer Wald, ist auf den ersten Blick ein ruhiger Ort mit rund 1.500 Einwohnern - auf den zweiten jedoch ein Gastgeber mit besonderen Profil.

Zum Auftakt des Schützentreffens gab eine Besichtigung das Hause der Biodiversität und Bürgermeister Ludwig Gürtler hatte zu einem Sektempfang eingeladen. Seit einigen Jahren ehrt der Schützenbezirk seine hervorragenden ehrenamtliche „Vereinsmotoren“ im Rahmen eines Festabends und sorgt so für eine festliche Stimmung. Der Abend wurde musikalisch von der „Goldboch Muse“ bekleidet.

Außerdem bietet der „Oberpfälzer Abend“ gleich ausreichend Möglichkeit, die geehrten Schützenkameraden ausgiebig hochleben zu lassen. Und so wurde der Samstagabend auch im diesem Jahr zu einem rauschenden Fest.



Erfolgreiche Saison für die Schachabteilung

Die abgelaufene Saison 2025/26 war wieder sehr erfolgreich für die Schachabteilung der SG Post/Süd. Im September 2025 konnte erfolgreich der Silberschild verteidigt werden, die Spieler Benedikt Huber, Roland Gruber, Michael Quast und Claus Werner wurden wieder souverän und zum 15. Mal Oberpfälzer Blitzmannschaftsmeister.

<https://www.schachverband-oberpfalz.de/silberschild-mannschaftsblitzmeisterschaft-2025-26>

Bei der bayrischen Blitzmannschaftsmeisterschaft im März 2026 konnte der positive Trend fortgesetzt werden, der 6. Platz war die Belohnung für ein erfolgreiches Turnier

<https://www.schachbund-bayern.de/bayerische-blitz-mm-2026>

Die erste Mannschaft, die schon seit über 12 Jahren kontinuierlich in der Oberliga Bayern (3. Liga) startet, konnte schon in den ersten Runden souverän den Klassenerhalt sichern. Die Schachoberliga ist im Grunde zweigeteilt, die Mannschaften mit Profispielern spielen um den Aufstieg und die Amateuermannschaften ermitteln die Absteiger. Daher war es zum Saisonabschluss in der letzten Runde ein schöner Erfolg, dass die Regensburger gegen die bereits als Aufsteiger feststehenden Augsburger noch ein leistungsgerechtes Unentschieden (4-4) erspielen konnten und in der Endtabelle auf dem 6. Platz gelandet sind.

<https://www.ligananager.schachbund-bayern.de/bsb/ergebnisse/spielplan.htm?ligaId=2486>

Der Bezirksschützenmeister Harald Frischholz hatte auch die Aufgabe verdiente Mitglieder der Schützenfamilie zu ehren und würdigen:

Die goldene Verdienstnadel des DSB wurde dem ersten Gau-schützenmeister des Donaugaus Alexander Schuster angesteckt. Die große Ehrennadelnadel des BSSB ging an den langjährigen, Kassier der Schützenabteilung der SG Post/Süd Regensburg e.V. Alfred Koppenwallner. Die große goldene Bezirksverdienstnadel ging an Günter Leja, erster Schützenchef bei SG Post/Süd Regensburg seit 1977.



Noch erfolgreicher war der Saisonabschluss für die zweite Mannschaft in der Oberpfälzliga (6. Liga), die bis zur letzten Runde am Tabellenende als Absteiger gehandelt wurde. Doch die letzte Runde wurde überzeugend gegen Burglenfeld gewonnen und es gelang noch der knappe Sprung auf den rettenden Nichtabstiegplatz.

Mit diesen Erfolgen kann die Schachabteilung zufrieden in die Sommerpause gehen, erst im September geht es schachlich am Kaulbachweg weiter.

Eltern-Kind Spaß-Turnier Freudentränen mit echtem Löwenherz!



Am 16.04.2026 fand in der Königswiesenhalle das Eltern-Kind-Spaß-Turnier der Handballabteilung der SG Post/Süd Regensburg statt. Es herrschte eine fantastische Stimmung und die Halle war

gut gefüllt. Viele Familien nahmen mit großer Begeisterung an diesem hervorragend organisierten Nachmittag teil.

Zu Beginn sorgte eine gemeinsame Aufwärmphase mit vielen kleinen, lustigen Spielen sofort für beste Laune bei Groß und Klein. Anschließend hieß es: Kinder gegen Eltern! Die Teams der Mini- und E-Jugend sowie der D- bis C-Jugend forderten ihre Mamas und Papas auf dem Spielfeld heraus. Dabei standen nicht nur der sportliche Ehrgeiz, sondern vor allem der Spaß, faires Spiel und das gemeinsame Erlebnis im Mittelpunkt. Es wurde unglaublich viel gelacht, lautstark angefeuert und mit echtem Löwenherz um jeden Ball gekämpft.



Abseits des Spielfelds war ebenfalls bestens für alle gesorgt. Ein riesiges, abwechslungsreiches Buffet bot die perfekte Stärkung für die aktiven Sportler und Zuschauer. Das Turnier war für alle Beteiligten ein voller Erfolg und wird unserer Handballfamilie sicherlich noch lange in bester Erinnerung bleiben.

Riesiges Dankeschön!

Ein so tolles Event lebt vom Ehrenamt und starker Gemeinschaft. Ein herzlicher Dank gilt allen engagierten Trainern und Helfern für die großartige Organisation und den reibungslosen Ablauf. Ein ebenso großer Dank geht an alle Eltern – nicht nur für euren schweißtreibenden Einsatz auf dem Spielfeld, sondern auch für die vielen leckeren Spenden für unser Buffet.

Ihr alle habt diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis für die gesamte Handballabteilung der SG Post/Süd gemacht!



Sand, Musik und Sonnenschein: Unser Beachfest

Am 7. Mai hieß es für unsere Abteilung: Ab in den Sand! Das Wetter zeigte sich anfangs zwar ungemütlich, doch pünktlich nach dem verregneten Aufbau blieb es trocken. Bei bewölktem Himmel und einer frischen Brise ließen wir uns die Laune nicht verderben – Handballer sind schließlich nicht aus Zucker!



Action pur und Tanzlaune: Die Zeit wurde intensiv genutzt: Während im Sand beim Beachhandball um jeden Ball gekämpft oder beim „Ball über die Schnur“ das Geschick getestet

wurde, sorgte unsere Musikbox für die perfekte Soundkulisse. Besonders unsere Jüngsten ließen sich vom Rhythmus anstecken: Mit strahlenden Augen und voller Energie verwandelten sie den Sandplatz in eine Tanzfläche und zeigten ihre besten Moves, wenn sie nicht gerade eifrig am Buddeln waren.

Belohnung für Sportler und Eltern:

Während der Duft von frisch gegrilltem über den Platz zog und sich alle stärkten, wartete im Anschluss noch eine süße Überraschung auf die fleißigen Sportler und ihre Eltern: Eine Portion Eis für alle zum krönenden Abschluss! Genau in diesem Moment kämpfte sich auch die Sonne durch die Wolken und belohnte die tolle Stimmung mit goldenen Strahlen.



Ein herzliches Dankeschön an alle Besucher ob jung oder alt, die diesen Nachmittag zu einer so runden und fröhlichen Sache gemacht haben!



handball@postsued-regensburg.de

Unsere Mannschaften

Minis



Unsere Minis blicken auf eine tolle Rückrunde zurück. Bei vielen Turnieren haben die Kinder mit viel Einsatz, Begeisterung und großem Herz gezeigt, wie viel Freude ihnen der Handball bereitet.

Besonders schön war, dass wir mit zwei Mannschaften an den Start gehen konnten. So bekam jedes Kind viel Spielzeit und die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln.

Sowohl individuell als auch als Team haben unsere Minis große Fortschritte gemacht. Wir haben gemeinsam Siege gefeiert und Niederlagen sportlich genommen.

Was diese Rückrunde besonders gemacht hat, war unser großartiger Teamgeist. Freundschaft, gegenseitige Unterstützung und der Spaß am Handball standen immer im Mittelpunkt.

Wir sind sehr stolz auf unsere tollen Mini-Mannschaften und freuen uns schon auf viele weitere spannende Turniere und gemeinsame Erlebnisse.

Ein Blick nach vorn: Auf in die neue Saison

Mit diesem großartigen Fundament blicken wir voller Vorfreude auf die kommende Saison. Für viele unserer Minis geht die Reise jetzt weiter in die nächste Altersklasse, die E-Jugend. Dort warten als stolze Junglöwen neue sportliche Herausforderungen und größere Reviere auf sie.

Gleichzeitig freuen wir uns riesig darauf, das verbleibende Löwenrudel bei den Minis weiter zu stärken und neue handballbegeisterte Gesichter in unseren Teams willkommen zu heißen. Egal in welcher Konstellation: Auch in der neuen Spielzeit werden wir mit ganz viel Löwenherz, neuen Trainingsideen und dem gewohnten Teamgeist angreifen. Die Trainerhallenschuhe stehen bereit, die Bälle sind aufgepumpt – wir sind bereit für das nächste laute Brüllen mit unseren tollen Mannschaften!



HAUSARZTPRAXIS NEUPRÜLL
CHRISTOPH REICHENBÄCHER
Facharzt für Innere Medizin
Notfallmedizin

SPRECHZEITEN
Montag – Freitag 8.00 – 11.30 Uhr
Montag und Dienstag 15.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag 15.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Telefon: 0941 20917442
praxis@hausarzt-neupruell.de

Alle Kassen www.hausarzt-neupruell.de

Gemischte E-Kinder

Was für eine Spielzeit! Unsere E-Jugend der SG Post Süd Regensburg blickt auf eine Saison zurück, die vor allem durch eines geprägt war: Unbändiger Wille.

Auch wenn wir Spiele mit wenig oder keinen Auswechselspielern bestreiten mussten, haben unsere Kids nie den Kopf hängen lassen. Im Gegenteil: Ohne Verschnaufpause sind sie über sich hinausgewachsen. Mit dem Biss eines Löwen wurde um jeden Zentimeter Hallenboden gefightet, jeder Ballgewinn bejubelt und jede Erschöpfung weggelächelt.

Dieser Teamgeist hat uns durch die Turniere getragen und gezeigt, dass man mit echtem Kämpferherz auch gegen vollbesetzte Kader bestehen kann. Wir sind stolz auf diese leidenschaftliche Truppe, die bewiesen hat: Wahre Stärke braucht keine große Bank, sondern ein großes Herz!

Ausblick auf die neue Saison

Mit großer Vorfreude blickt unsere E-Jugend auf die kommende Hinrunde. In dieser Saison möchten wir mit zwei Mannschaften an den Start gehen, damit alle Kinder viel Spielzeit bekommen und ihr Können auf dem Spielfeld unter Beweis stellen können.

Die Voraussetzungen dafür sind hervorragend: Viele talentierte Spielerinnen und Spieler aus unserer Mini-Mannschaft rücken in die E-Jugend auf und verstärken das Team. Gemeinsam mit den erfahrenen Kindern des bisherigen E-Jugend-Jahrgangs entsteht eine starke und ausgeglichene Mannschaft.

Schon jetzt wird mit viel Einsatz und Begeisterung trainiert. Dabei ist deutlich zu sehen, wie gut die Kinder zusammenwachsen und sich sowohl sportlich als auch als Team weiterentwickeln. Neben Ehrgeiz und Einsatzbereitschaft stehen vor allem der Spaß am Handball und das gemeinsame Miteinander im Mittelpunkt.

Die Krallen sind geschärft und wir sind bereit für ein lautes, gemeinsames Brüllen zum Saisonstart! Mit viel Selbstvertrauen, großer Motivation und zwei schlagkräftigen Mannschaften freuen wir uns auf spannende Spiele, tolle Erlebnisse und eine erfolgreiche Hinrunde.





Gemischte D- & männliche C-Jugend



Trotz mangelnder Spieler konnte unsere D-Jugend am Ende sogar den 3. Platz holen. Herzlichen Glückwunsch! Unter den Umständen – also ständig mit dem letzten Aufgebot und

ohne Wechselbank zu spielen – ist der dritte Platz eine überragende Leistung. Das zeigt, wie viel Qualität und Moral in unserem Team steckt. Wenn wir voll besetzt gewesen wären, hätten wir die Liga wahrscheinlich gerockt. Glückwunsch



an unseren Torschützenkönig! In einer Saison, in der man wegen Spielermangels oft durchspielen muss, ist es ein echter Kraftakt. Das zeigt nicht nur Zielwasser, sondern auch brutale Kondition.

Umso erfreulicher ist es, dass wir für die kommende Saison eine neue größere D-Mannschaft und dieses Mal sogar eine C-Mannschaft aufstellen können. Das zeigt uns, dass der Verein lebt und Struktur reinbekommt. Denn je breiter der Kader ist, umso besser können wir Ausfälle ohne Pulsrasen überstehen.

Wir freuen uns auf EUCH!



Die neue wB formiert sich!



Hinter unseren Handballmädchen liegt eine großartige Saison, in der sie sich zu einer immer besser eingespielten Einheit entwickelt haben. Auf

der Platte konnten bereits viele packende Spiele bestritten und einige verdienten Siege gefeiert werden. Diese Erfolge haben die jungen Ladies enorm motiviert und gezeigt, welches Potenzial in diesem Team steckt: Fortschritt, Freude und Gemeinschaft

Genau diese Energie nehmen wir jetzt mit in die neue Saison!



Für anstehende Highlights in Trainings, Spielen und Teamevents sind auch Neueinsteigerinnen herzlich willkommen!

Trainingszeiten Handball:

Kinder von 5 bis 8 Jahre

Di 16:15 bis 17:30 Uhr Vereinsheimhalle SG Post/Süd

Kinder von 9 bis 12 Jahre

Di & Do 16:30 bis 18:00 Uhr Städtische Sporthalle Königswiesen

Jungs von 12 bis 15 Jahre

Di 16:30 bis 18:00 Uhr Städtische Sporthalle Königswiesen
Do 18:00 bis 19:30 Uhr Städtische Sporthalle Königswiesen

Mädchen von 13 bis 16 Jahre

Mo 19:00 bis 20:30 Uhr Von Müller Gymnasium Halle
Di 18:00 bis 19:30 Uhr Sporthalle Goethe-Gymnasium

HANDBALL-HUNGER? Ab ins Team - hab' Spaß - starte durch!

Die alte Saison ist vorbei, der Blick geht voll Richtung der Neuen in 2026/27!

Aktuell nutzen wir das Training für den perfekten Mix:

- Wir schrauben unsere Fitness und Technik nach oben
 - gehen es gerade in der Halle noch locker an
 - trainieren auch mal draußen am Hartplatz
- kombinieren somit Fortschritt und Freude für ALLE!

Ideal zum Einstieg - ob absoluter Neuling oder Ballprofi. Wir suchen dich für den aktionsreichen Ball- und Teamsport.

Hallensaison 2025/26

Vier Teams, viele spannende Spiele und jede Menge Einsatz: Auch in der Hallensaison 2025/26 war unser Verein wieder stark vertreten. Von der 1. Liga bis zur 2. Liga wurde um jeden Ball gekämpft, gemeinsam gejubelt und manche Überraschung gefeiert.

In der 1. Liga konnte sich Bermuda6Eck mit einem starken 5. Tabellenplatz im gesicherten Mittelfeld behaupten und zeigte über die gesamte Saison hinweg konstante Leistungen. Maximal Sympathisch stellte sich der Herausforderung in der höchsten Spielklasse und bewies trotz starker Konkurrenz großen Kampfgeist und Teamzusammenhalt.



Beachsaison 2026



Noch während die Hallensaison lief, startete bereits die Beachsaison. Bevor die ersten Bälle über die Netze fliegen konnten, standen jedoch einige Arbeitseinsätze auf dem Programm. Neben der üblichen Reinigung und Instandsetzung der Beachfelder galt es in diesem Jahr vor allem, rund 50 Tonnen Sand zu verteilen, um die erforderliche Sandtiefe auf den Plätzen zu erreichen. Dank der zahlreichen Helferinnen und Helfer war auch diese Aufgabe schnell gemeistert.



Die ersten Hartgesottenen eröffneten die Beachsaison bereits Ende März. Inzwischen umfasst unsere Beachgruppe mehr als 140 Mitglieder und bildet eine fröhliche, aktive Gemein-



In der 2. Liga spielte Maximal motiviert eine hervorragende Saison und belohnte sich mit dem 2. Tabellenplatz. Ob dies direkt zum Aufstieg in die 1. Liga reicht oder zunächst

noch eine Relegation ansteht, wird sich in den kommenden Wochen entscheiden. Six-Pack zeigte ebenfalls viele engagierte Auftritte, sammelte wichtige Punkte und erreichte einen soliden Platz im Mittelfeld der Tabelle.

Besonders erfreulich war die positive Entwicklung aller Mannschaften. Neben sportlichen Erfolgen standen vor allem Teamgeist, gegenseitige Unterstützung und die gemeinsame Freude am Volleyball im Mittelpunkt. Mit dieser starken Grundlage blicken wir motiviert auf die kommende Saison und freuen uns auf viele weitere spannende Spiele.

schaft. Daher verwundert es nicht, dass die Felder bei schönem Wetter meist sehr gut besucht sind. Zu festen Zeiten trainieren unsere Mixed-, Damen- und Jugendmannschaften, außerhalb dieser Trainingszeiten stehen die Plätze allen Berechtigten frei zur Verfügung.

Ein besonderes Highlight war unser Helfergrillen, das erst kürzlich im Juni stattfand. Es bot eine schöne Gelegenheit, den Einsatz vieler engagierter Vereinsmitglieder zu würdigen und gemeinsam einen geselligen Abend mit Public Viewing zu verbringen.



Nun blicken wir voller Vorfreude auf viele weitere schöne Stunden im Sand, spannende Schleiferturniere, gesellige Grillabende und zahlreiche gemeinsame Beachvolleyball-Abenteuer in den kommenden Monaten.



BALL & TEAM führt Mädchen und Jungen altersgerecht und spielerisch in verschiedene Ballsportarten und Ballspiele mit Mannschaftscharakter ein.

Erfahre mehr auf unserer Website

Wanderabteilung berichtet

Die Wanderabteilung führte im ersten Halbjahr 2026 wieder regelmäßige Monatswanderungen durch. Die jeweils etwa 20 bis 30 Teilnehmern waren immer begeistert über die von unseren Wanderführern Maria Parzefall, Hubert Pfister, Peter Martin und Helmut Ludwig bestens organisierten Touren.

Im Januar stand eine Wanderung über die Marienhöhe zum Walderlebniszentrum auf dem Programm. Bei winterlichem Wetter mit Sonnenschein und Neuschnee stapften wir mit Hubert auf dem Pfarrersteig Richtung Eilsbrunn. Selbst wenn für die Regensburger Teilnehmer diese Gegend nicht unbekannt ist, so waren die meisten überrascht, wie viele versteckte Wege es zu erkunden gab. Beim Walderlebniszentrum konnte man sich auf Schautafeln über den Wald und seine Tiere informieren. Was nicht fehlen durfte, war die abschließende Einkehr im Gasthaus Goldener Hirsch in Großprüfening.



Peter hatte im Februar eine Tour rund um Wenzelbach ausgesucht. Gleich am Anfang ging es entlang des Baches, dem der Ort seinen Namen zu verdanken hat. Als Fachmann erläuterte er wissenswertes zu den Bibern und ihren Behausungen. Diese Tiere fühlen sich hier sichtlich heimisch. Nach einem Abstecher in die sehenswerte Kirche St. Peter ging es steil bergan zum Schloss Schönberg. Es war interessant zu sehen, wie aus einem heruntergekommenen Gebäude durch privates Engagement ein richtiges Schmuckstück entstehen konnte. Ein wunderschöner Blick auf die Gemeinde und sein Umfeld entschädigte für den mühevollen Aufstieg. Weiter über die Hochebene ging es zurück in den Ort, wo auch diesmal der gesellige Teil nicht zu kurz kam.



Bei bedecktem Frühlingswetter trafen sich im März die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Eilsbrunn. Auf dem Alpinen Steig führte uns Helmut Richtung Schönhofen. Der Höhenweg ging am bekannten Kreuz und dem Naturfreunde-Haus vorbei hinab ins Tal der Schwarzen Laber. Ein naturnaher Wanderweg begleitet dieses beschauliche Gewässer. Am Stifterfelsen erfolgte ein Abstecher zur Bärenhöhle. Weiter ging es bis zur Felsformation „Hohe Wand“. Hier zweigten wir ab, bergauf nach Eilsbrunn. Im ältesten Gasthaus der Welt beendeten wir diese Tour.



Im April stand ein Wanderklassiker auf dem Programm. Eine Rundwanderung von Kelheim nach Weltenburg und zurück. Auch wenn man diese Strecke schon mehrmals gegangen ist, begeistert der Blick auf das Kloster Weltenburg immer wieder. Auch die Überfahrt mit der Zille gehört einfach dazu. Neu war dieses Mal die Rückfahrt durch den Donaudurchbruch mit den kleinen Zillen, die Maria Parzefall organisiert hatte. Die Dimensionen dieses Naturdenkmals erscheinen aus dieser Perspektive um ein vielfaches größer. Beeindruckend!



Etwas Ungewöhnliches hatte Peter sich für den Mai ausgedacht. Wir wanderten durch die Donaulandschaft zwischen Tegernheim und Donaustauf. Eine Gegend, die nicht unbedingt als Wandergebiet bekannt ist. Aber sie gewährt Einblicke in die Entstehung des Verlaufs der Donau in diesem

Bereich und wie ihn der Mensch beeinflusst hat. Keine anstrengende, aber sehr informative Tour. Wie immer gab es am Ende einen gemütlichen Ausklang.



Einen landschaftlich besonders reizvollen Ausflug hatte sich Helmut für den Juni überlegt. Ab Fussenberg ging es anfangs auf bequemen Feldwegen nach Hauzenstein. Das dortige Schloss wurde Ende des 17. Jh. von der Familie Freidl aus Steinen einer alten, im Dreißigjährigen Krieg zerstörten Buranlage erbaut. Seit 1830 ist es im Privatbesitz der Familie Walderdorff. Schade, dass der aus nur wenigen Häusern bestehende Ort zusehends verfällt. Von Hauzenstein ging es weiter ins Landschaftsschutzgebiet Gambachtal. Auf abwechslungsreichen Pfaden begleiteten wir den namensge-

benden Gambach, der sich durch das naturbelassene Gebiet mäandert. Ein Weg, der eine erholsame Ruhe ausstrahlt. Und am Ende der Tour erwartete uns die Wirtin des Gasthof Gambachtal in Fussenberg.



Wir freuen uns auf schöne Wanderungen in der zweiten Hälfte des Jahres 2026, besonders auf die Wanderwoche im September ins Zillertal. Termine stehen auf unserer Abteilungsseite der Vereinshomepage.

Helmut Ludwig

ERFOLG BRAUCHT MEHR ALS TALENT.

Im Sport genauso wie
im Berufsleben.

Als moderne Steuerkanzlei begleiten wir Unternehmen, Selbstständige und Privatpersonen bei allen steuerlichen und wirtschaftlichen Herausforderungen – kompetent, digital und persönlich.

Wir denken voraus, finden Lösungen und schaffen Freiräume für unsere Mandanten.

STRATEGISCH
Wir denken voraus und entwickeln individuelle Lösungen.

KOMPETENT
Unser Wissen und unsere Erfahrung sind die Basis Ihres Erfolgs.

PERSÖNLICH
Wir nehmen uns Zeit für unsere Mandanten und sind immer für Sie da.

VERLÄSSLICH
Wir sind ein Partner, auf den Sie sich verlassen können.

WIR SUCHEN TEAMPLAYER WIE DICH!

Mehr über uns, unsere Werte und aktuelle Jobangebote findest du auf unserer Karriereseite:
www.kellner-zeilhofer-stb-karriere.de

Wir freuen uns auf dich!

ETL | Kellner, Zeilhofer & Kollegen GmbH
Steuerberatungsgesellschaft

Stromerstraße 2a
93049 Regensburg

0941 603850

info@kellner-zeilhofer-stb.de
www.kellner-zeilhofer-stb.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Sportgemeinschaft Post/Süd
Regensburg e.V.
Kaulbachweg 31
93051 Regensburg

Redaktion:

Christof Blaß

Anzeigen / Werbung:

sg@postsued-regensburg.de

Bankverbindung:

Sparkasse Regensburg
IBAN DE37 7505 0000 0000 1414 40
BIC BYLADEM1RBG

DIE REDAKTION INFORMIERT

Der SG Post/Süd Kurier erscheint aktuell halbjährlich. Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Text- und Bildmaterial bitte an folgende E-Mail senden:

redaktion@postsued-regensburg.de

Wir bedanken uns herzlichst für die zahlreichen Zusendungen von Berichten, die tatkräftige Suche nach Werbetreibenden sowie der Möglichkeit, unsere Vereinszeitschrift künftig weiter in allen Bereichen aufzuwerten.

Bitte unterstützt unsere Werbepartner – sie unterstützen uns!

GESCHÄFTSSTELLE

Organisation & Mitgliederbetreuung

Maike Peper
sg@postsued-regensburg.de
Telefon: 0941 / 92052-10
Fax: 0941 / 92052-15

Geschäftsstelle allgemein

Öffnungszeiten:

Mo – Mi 10-12 Uhr
Do 16-18 Uhr

Telefon: 0941 / 92052-0
Fax: 0941 / 92052-15
sg@postsued-regensburg.de
www.postsued-regensburg.de

Geschäftsverteilungsplan der SG Post/Süd Regensburg e.V. (Stand 6/2025)

Präsident	Dr. Thomas Burger, E-Mail: praesident@postsued-regensburg.de Repräsentation des Vereins, Kontakte zu Behörden, Verbänden und den Eigentümern der Sportanlagen, Einberufen und leiten der Präsidiums- und Vereinsausschusssitzungen, Mitglied der Schiedsstelle, Sponsorenakquise und Kontaktpflege zu Sponsoren Verbindungen zu Stadt und Jahn, Aufbau von Netzwerken zu Wirtschaft und Medien, Sponsorenakquise
Vizepräsident	Josef Zweck, E-Mail: vizepraesident@postsued-regensburg.de Sabine Wiesnet Dr. Ines Häusler Peter Bornschlegl Allgemeine Betreuung der Geschäftsstelle und des Personals, Ehrungswesen, Geburtstage, Mitglied der Schiedsstelle, Vertretung des Vereins in kommunalen Gremien (Sportbeirat) Hallenbelegung, Betreuung der Sportstätten Aufbau und Betreuung der sozialen Medien; Federführung Kurier Öffentlichkeitsarbeit in Abstimmung mit Präsident/Präsidium (Medienbeauftragter) Unterstützung Jugendrat Sportwart:in (Ansprechpartner:in für Übungsleiter und Abteilungen in allen sportlichen Angelegenheiten)
Schatzmeister	Robert Wingerter, E-Mail: schatzmeister@postsued-regensburg.de Finanzen aller Art, Zahlungsverkehr, Beantragung v. Zuschüssen (u.a. Stadt und BLSV), Übungsleitervergütung, Großgerätebeschaffung, Finanz-Haushaltsplan, Kontenführung, Budgetierung Abteilungen
Schriftführerin	Mareike Onkelbach, E-Mail: schriftfuehrer@postsued-regensburg.de Schriftführung, Sitzungsprotokolle
Jugendwartin	Anna Pühl, E-Mail: jugendwart@postsued-regensburg.de Leitung Jugendrat, Ansprechpartnerin für alle Jugendwarte der Abteilungen
Mitglied des erweiterten Präsidiums	Dr. Christoph Häusler Oliver Weidinger Astrid Schönhütl
Ehrenrat	
Vorsitzender	Maria Ludwig, Tel.: 0941 / 999666
Beisitzer	Sabine Gnahn Tel.: 0151 / 58860482 und Günter Leja Tel. 0171 / 9340851

40 JAHRE

SAVE THE DATE

FREITAG
25.09.2026
AB 17 UHR

VORFÜHRUNGEN
MITMACHEN & AUSPROBIEREN
ESSEN & TRINKEN
TOLLE UNTERHALTUNGEN

ALLE SIND WILLKOMMEN

MITGLIEDER UND FAMILIE,
NACHBARN UND NEUGIERIGE

SEI DABEI!



SPORTGELÄNDE KAULBACHWEG

In diesem Jahr gibt es einen ganz besonderen Anlass zum Feiern: Unser Verein wird 40 Jahre alt!

Dieses Jubiläum möchten wir gemeinsam mit unseren Mitgliedern, Familien und Freunden feiern und laden deshalb bereits heute herzlich zu unserem Jubiläums-Aktionstag ein.

Wann? Freitag, 25. September, ab 17:00 Uhr
Wo? Auf unserem Vereinsgelände

Freut euch auf Vorführungen verschiedener Abteilungen, Mitmachaktionen für Groß und Klein sowie ein gemütliches Beisammensein bei Essen und Getränken.

Merkt euch den Termin schon jetzt vor – weitere Informationen zum Programm folgen in den kommenden Wochen über unsere Webseite.

Wir freuen uns darauf, mit euch 40 Jahre Vereinsleben, Gemeinschaft und sportliches Engagement zu feiern!



UNSER SPORTANGEBOT

BADMINTON

Matthias Müller
☎ 0162/9005166

DAMEN- GYMNASTIK

Roswitha Lehner
☎ 09403/8349

FITNESS

Ines Häusler
fitness@postsued-regensburg.de

FLOORBALL

Ondrej Nedela
☎ 0152/51964591

HANDBALL BALL & TEAM

Christof Blaß
handball@postsued-regensburg.de

HEMA

Benedikt Bockisch
hema@postsued-regensburg.de

KARATE/KOBUDO

Andreas Beckmann
☎ 0174/6877325

KINDERSPORT

Sarah Soska
kindersport@postsued-regensburg.de

KORONARSPORT

Gaby Gold
☎ 0152/21450607

LEICHTATHLETIK

Josef Zweck
☎ 0941/26096424

NINJUTSU

Rudolf Forster
☎ 0160/94928200

ROCK'N'ROLL

Astrid Schönhütl
rocknroll@postsued-regensburg.de

SCHACH

Michael Quast
☎ 0172/5275566

SCHÜTZEN

Günter Leja
☎ 0171/9340851

SENIORENSPORT

Christa Sendlbeck
☎ 0941/6400665

SKI/SNOWBOARD

Alexander Busch
☎ 09493/9528452

TENNIS

Manfred Greil
☎ 0941/701768

TISCHTENNIS

Ulrich Jacob
☎ 0941/997602

VOLLEYBALL

Christopher Noack
☎ 0157/71954722

WANDERN

Hubert Pfister
☎ 0172/9927365

HALLENBAD SPORTPARK OST

Karl-Heinz Kraus
☎ 0941/999586

Hier trainieren wir:

Sportpark SG Post/Süd
Kaulbachweg 31
93051 Regensburg

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.



■ Vereinshalle/Vereinsheim

■ Schützenstand

■ Tennisanlage

■ Beachballanlage

■ Leichtathletikaußenanlage

■ Leichtathletikhalle &

■ Hallenbad im Sportpark Ost

■ Städtische Sporthalle Königswiesen

■ Halle (1 & 2) Von Müller Gymnasium

■ Halle (alt & neu) St. Wolfgangsschule

■ Sporthalle Goethe-Gymnasium